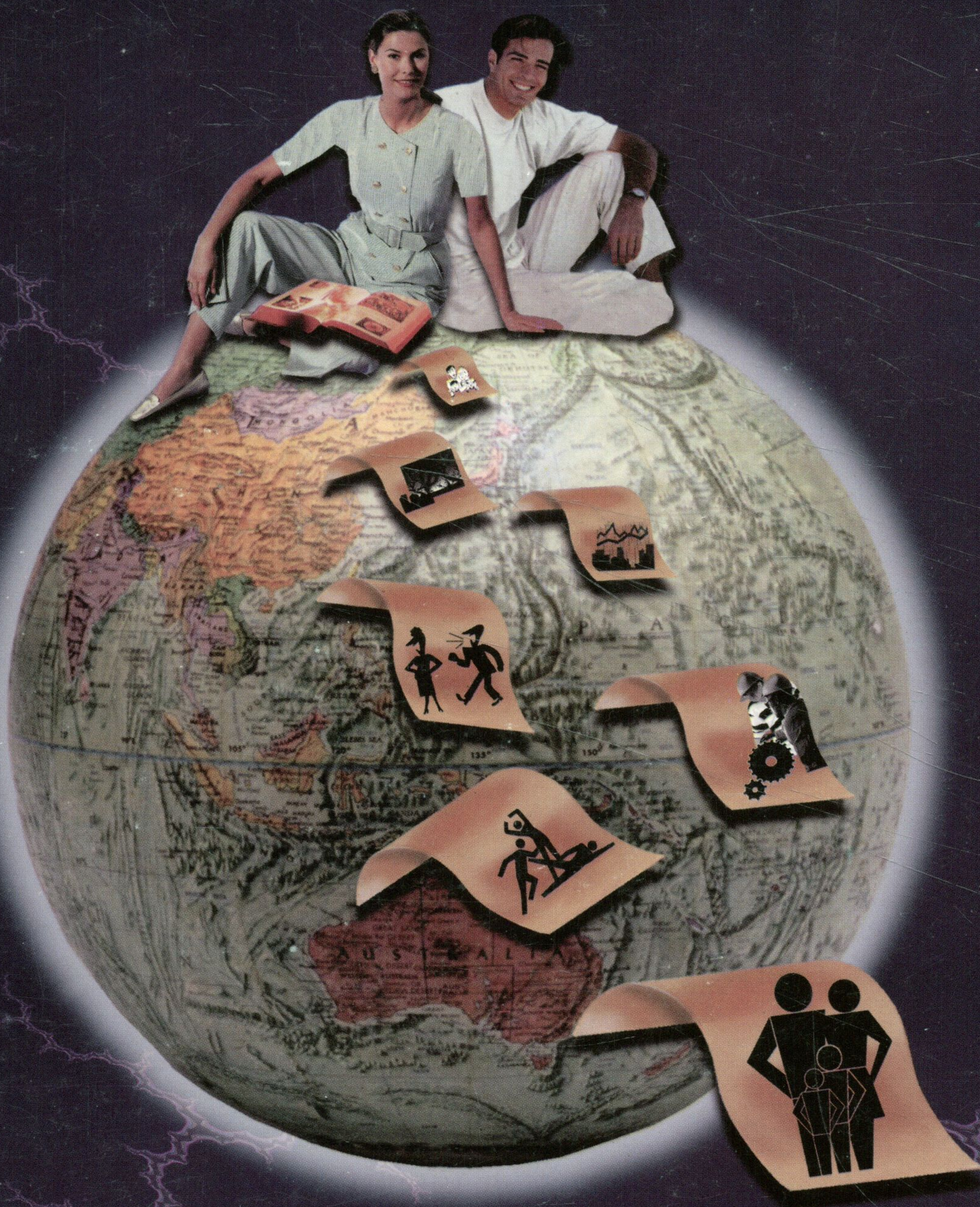
من الشباب وإلى الشباب
دليل لتعليم الرفاق
فى مجال المهارات الحياتية و الثقافة الأسرية



صندوق الأمم المتحدة للسكان بالقاهرة. مشروع تنمية المهارات القيادية للشباب رقم EGY/95/PO3

مركز التنمية والنشاطات السكانيه القاهرة (سيدبا)

معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية

جمعية الشباب للسكان والتنمية بالقاهرة

الإتحاد العام للكشافة والمرشدات بالقاهرة

من الشباب وإلى الشباب
دليل لتعليم الرفاق
في مجال المهارات الحياتية والثقافة الأسرية

صندوق الأمم المتحدة للسكان بالقاهرة. مشروع تنمية المهارات القيادية للشباب رقم EGY/95/PO3

مركز التنمية والنشاطات السكانيه القاهرة (سيديا)

معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية

جمعية الشباب للسكان والتنمية بالقاهرة

الإتحاد العام للكشافة والمرشدات بالقاهرة

١٩٩٧

الفهرس

الموضـــوع	الصفحة

الموضــــوع	الصفحة

الموضـــوع	الصفحة
- رأى الدين فى تنظيم الإنجاب	٣٦٩
- الحمل المتكرر وآثاره	٣٧١
- وسائل تنظيم الأسرة وأنواعها	٣٧٣
- العقم	٣٨٣
- المرفقات	٣٨٥
- جلسات التيسير	٣٨٩
الوحدة العاشرة : العنف ضد المرأة	
- الغرض من الوحدة	٤٠١
- أنواع العنف ضد المرأة (المعنوى - البدنى)	٤٠٢
- الختان ورأى الأديان فى الختان	٤١٠
- المرفقات	٤١٨
- جلسات التيسير	٤٢٢
الوحدة الحادية عشر : أمراض عدوى القناة التناسلية والأمراض المنقولة جنسيا	
- الغرض من الوحدة	٤٢٩
- أمراض القناة التناسلية (الأعراض - المضاعفات - العلاج)	٤٣٠
- الأمراض المنقولة جنسيا (الأعراض- المضاعفات- العلاج)	٤٣٤
- المرفقات	٤٥٣
- جلسات التيسير	٤٥٩
إستمارات التقييم	
- إستمارة الميسر	٤٨١
- إستمارة الملاحظ	٤٨٣
- إستمارة المشارك	٤٨٧
المراجع	٤٨٩

شكر وتقدير

تتقدم الأستاذة / صالحة عوض عميدة معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالأسكندرية ومستشار مشروع تنمية المهارات القيادية للشباب، والسيدة / جولى هانسون سوانسون مديرة مركز التنمية والنشاطات السكانية بالقاهرة

بخالص الشكر وعظيم التقدير إلى كل من

الأستاذة الدكتورة / منى حبيب
المستشار الدولى للتربية

و

الأستاذة الدكتورة / أميمة حمدى
الخبير الدولى ومستشار التدريب

على ما بذلوه من جهد وما قدموه من خبرة واستشارات فنية فى سبيل تصميم وتيسير وتنفيذ ورش العمل لإعداد الدليل وإخراجه على هذه الصورة .

شـــكر وتقدير

يعتبر دليل تعليم الرفاق (من الشباب وإلى الشباب) أحد إنجازات مشروع تنميـــة المـــهارات القيادية للشباب الممول من صندوق الأمم المتحدة للسكان وهو مشروع رائد إشترك فيه كـلى من مركز التنمية والنشاطات السكانية بالقاهرة (سيدبا) ومعهد التدريب والبحـــوث لتنظيـــم الأسرة بالإسكندرية، وجمعية الشباب للسكان والتنمية والإتحاد العام للكشـــافة والمرشـــدات بالقاهرة الذين ساهموا جميعا بخبرتهم وجهدهم من أجل تحقيق أهداف المشـــروع وعلـــى رأسها إعداد هذا الدليل.

ونبدأ بتقديم وافر الشكر والتقدير للقيادات الشبابية من جمعية الشـــباب للســكان والتنميـــة والإتحاد العام للكشافة والمرشدات بمحافظات (القاهرة - الفيـوم - بنىســويف - المنيـــا) الذين قاموا بإعداد هذا الدليل بعد أن تم تدريبهم وتأهليهم للقيام بهذا العمل، عن طريق معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية وتحت إشراف وتوجيه الأستاذة الدكتورة / منى حبيب المستشار الدولى للتربية والأستاذة الدكتورة / أميمة حمدى الخبير الدولى ومستشـــار التدريب، وفيما يلى بيان بهؤلاء الشباب :

المشاركون من جمعية الشباب للسكان والتنمية

١- هشام محمد محمود الروبى
٢- رانيا ممدوح محمد
٣- شريف محمد سليمان
٤- مديحة رفعت مطاوع
٥- أحلام حسنى الألفى
٦- أحمد شريف محمد
٧- محمد عزوز سلامة
٨- نهى جمال خلف
٩- شامل يوسف السيد
١٠- إيهاب عادل أنيس
١١- أحمد حمدى حلوة
١٢- تامر طلعت مصباح
١٣- مريم مصطفى الحسينى

المشاركون من الإتحاد العام للكشافة والمرشدات

١- محمد رفاعى محمد
٢- عصام عادل علام
٣- أحمد حسنى عبدالسلام
٤- مسعد عبدالحكم عزوز
٥- أحمد محمود عبدالله
٦- شاهيناز محمد على جادالله
٧- إيناس محمد على جادالله
٨- هالة فيصل محمد على
٩- محمد ممدوح عبدالله
١٠- مشيرة سعدالدين محمود
١١- ريهام كمال عباس
١٢- سامية حسين عبدالكريم
١٣- نرمين عبدالستار الوردانى
١٤- على عجمى كليب
١٥- مصطفى ثابت عبدالباسط
١٦- علياء محمد عزت
١٧- محمد عادل جمعة
١٨- منال محمد على
١٩- هالة فولى محمود
٢٠- أحمد محمد قطب
٢١- نيفين فوزى جرس

ونود أن نخص بالشكر **الأستاذة / صالحة عوض** مستشار المشروع وعميدة معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية للإشراف العام على المشروع والمساندة الدائمة لنشاطاته وتقديم الإستشارات الفنية أثناء التنفيذ والمراجعة النهائية للدليل قبل الطباعة، ويمتد الشكر أيضا إلى **الأستاذة / جولى هانسون سوانسون** مديرة مركز التنمية والنشاطات السكانية بالقاهرة على توفيرها الدعم الإدارى والمتابعة المستمرة حتى تم إعداد هذا الدليل، وكذلك نقدم الشكر والتقدير **للأستاذة / يولا ويصا** مديرة المشروع بمركز التنمية والنشاطات السكانية على جهودها فى المتابعة المستمرة مع مجموعة الشباب وتيسيرها أعمال الإختبار والتقييم الميدانى للدليل .

كما نتوجه بالشكر **للسيد اللواء طيار / أحمد عبداللطيف** رئيس الإتحاد العام للكشافة والمرشدات على ما قدمه من تسهيلات لتسيير نشاطات المشروع بالمحافظات المشاركة، والشكر أيضا **للأستاذ الدكتور / أحمد سعيد المرسى** المفوض الدولى للإتحاد العام للكشافة والمرشدات والأستاذ بكلية الطب جامعة عين شمس على المراجعة العلمية للموضوعات الطبية المتخصصة .

كما نتقدم بالشكر **للأستاذة الدكتورة / صفاء الأعسر** أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس على المراجعة العلمية للموضوعات الخاصة بالصحة النفسية .

نتقدم بالشكر كذلك **للدكتورة / ليلى الدباغ** المستشار بالمكتب الإقليمى لصندوق الأمم المتحدة للأنشطة السكانية بعمان وقت إعداد الدليل و**الأستاذة / شادية إلياس** المشرف على المشروع من قبل صندوق الأمم المتحدة للأنشطة السكانية بالقاهرة و**الأستاذة / سهير عبدالهادى** نائب ممثل صندوق الأمم المتحدة للأنشطة السكانية بالقاهرة على ما قدموه من مساندة ودعم فنى وإدارى فى سبيل إخراج الدليل . والشكر أيضا **للأستاذ / نادر تادرس** خبير التدريب على معاونته الفنية خلال تنفيذ المجموعات البؤرية بالمحافظات المشاركة .

كما نتقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير **للأستاذ / ك.ف. مورثى** مدير صندوق الأمم المتحدة للأنشطة السكانية السابق و**الأستاذ / عبدالمنعم أبونوار** المدير الحالى على ما قدموه من دعم مالى وإدارى ساهم بدرجة كبيرة فى تسيير وإنجاح نشاطات المشروع .

وافر الشكر والتقدير **للأستاذة / آمال فؤاد عبدالعزيز** منسقة مشروعى الشباب والمشاركة **والأستاذة / علية فائق مقلد** المساعدة الإدارية لمشروعى الشباب والمشاركة على أعمال التنسيق والإشراف وتيسير تنفيذ الأنشطة والجلسات الخاصة بتطبيق الدليل واختباره.

كما نتقدم بخالص الشكر والتقدير **للأستاذ / أحمد عبدالكريم** أخصائى التدريب بالمعهد على المراجعة التنظيمية للدليل ومتابعته أثناء عملية الطباعة كما نشكر أخصائيو التدريب بمعهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة **الأستاذ / إبراهيم وفيق، والأستاذ / سيد شتيوى، والأستاذة / نجوى سعد الدباح** على ما بذلوه من جهد فى توفير المراجع والمادة العلمية اللازمة للشباب أثناء تخطيط الجلسات التدريبية .

كما نتقدم بخالص الشكر للفنانين الشبان من جمعية الشباب للسكان والتنمية والإتحاد العام للكشافة والمرشدات على تطويع بعض المادة العلمية فى صورة تطبيقية شعرية وزجلية أو فى صورة قصة ورسوم توضيحية وهم **الأستاذ / هشام الروبى، والأستاذ / أحمد حسنى عبدالسلام، والأستاذة / إيناس محمد على جادالله.**

كما نقدم الشكر **للأستاذ / عبدالفتاح عبده** الأخصائى بالمعهد **والأستاذة / نشوى الليثى** بمركز التنمية والنشاطات السكانية على أعمال الكمبيوتر .

* * *

مقدمة

يعتبر دليل تعليم الرفاق "**من الشباب وإلى الشباب**" أحد إنجازات مشروع تنمية المهارات القيادية للشباب الممول من قبل صندوق الأمم المتحدة للسكان، وهو مشروع مشترك بين مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا) بالقاهرة ومعهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية وجمعية الشباب للسكان والتنمية والإتحاد العام للكشافة والمرشدات بالقاهرة، ويهدف هذا المشروع إلى وضع توصيات مؤتمر القاهرة الدولى للسكان والتنمية سبتمبر ٩٤ الخاصة بالشباب موضع التنفيذ وذلك من خلال تدعيم قدرات جمعيات الشباب المشتركة فى المشروع عن طريق تدريب عدد ٢٠٠ شاب وشابة من القيادات فى مجالات المهارات الحياتية والثقافة الأسرية وبالتالى يقوم هؤلاء الشباب بتنفيذ برنامج " **من الشباب وإلى الشباب** " مع زملائهم ورفاقهم من الشباب فى المرحلة العمرية من ١٨-٢٥سنة فى محافظات القاهرة والفيوم وبنىسويف والمنيا باستخدام هذا الدليل الذى يعتبر الدعامة الأساسية المبنى عليها تنفيذ برنامج "**من الشباب وإلى الشباب**" .

أهداف الدليل :

١. توفير نموذج لبرنامج تدريبى "**لتعليم الرفاق**" يساعد الشباب على تنفيذه وإدارته دون توجيه خارجى .
٢. تقديم خلفية علمية لموضوعات تدريبية تلائم إهتمامات وتطلعات الشباب مدعمة بالأمثلة التوضيحية من واقع حياتهم .
٣. تنظيم المادة التدريبية لموضوعات الدليل بطريقة تسمح باستخدامها كوحدة متكاملة أو وحدات منفصلة بطريقة عملية ويسيرة طبقا لظروف واحتياجات الشباب .
٤. تنمية معلومات الشباب ومهاراتهم فى ممارسة شئون حياتهم العملية للقيام بأدوارهم فى الأسرة والعمل والمجتمع بنجاح .

كيف تم إعداد الدليل !

- الشباب فى مصر مثل الشباب فى أى بقعة من بقاع العالم يتطلعون إلى حياة أفضل ولكن هناك العديد من المعوقات التى تقف بينهم وبين تحقيق غاياتهم . كثير من الظروف تحد من تطور الشباب ومن مساهمتهم فى بناء المجتمع ومن الأمثلة العديدة لهذه الظروف البطالة

وعدم معرفة الشباب بفرص العمل الموجودة في المجتمع وقلة فرص العمل والتعليم للفتيات خاصة فى الريف ٠٠٠إلخ .

- هذا الدليل " **من الشباب وإلى الشباب** " تم إعداده وتطويره كمحاولة جادة لتمكين القادة من الشباب والشابات لمساعدة زملائهم للتغلب على بعض هذه الصعوبات .

خطوات إعداد الدليل :

- **الخطوة الأولى :** تضمنت تحديد الإحتياجات لفئة الشباب وقد شملت العينة ٥٠٠ شـــاب وشابة من المحافظات الأربع المنفذ بها المشروع وقد أسفرت هذه الخطوة عـــن تحديـد المجالات والموضوعات التي يهتم الشباب بتنمية معارفهم عنها .
- **الخطوة الثانية :** تضمنت إعداد البرنامج وشملت سلسلة من ورش العمل التـــى شـــارك فيها ٢٥ شاب وشابة من قيادات الجمعيات المشتركة فى المشروع وتم خلالها إعداد جزئين منفصلين للدليل جزء خاص بالمهارات الحياتية وآخر خاص بالثقافة الأسرية . وقـــد تـــم إعداد خلفية علمية لكل وحدة ووزعت الوحدة على جلسات تدريبية تنـــاقش مـــن خلالـــها الأفكار الرئيسية وذلك تحت إشراف **الخبيرة التربوية د٠ منى حبيب** وبمساعدة فريق عمل المشروع من معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية وهيئة سيدبا .
- **الخطوة الثالثة :** تضمنت تطبيق البرنامج ميدانيا فى المحافظات لمــــدة ثمانيـــة أشـــهر بواسطة شباب الميسرين وباستخدام الدليل المعد . وبناء على نتـــائج تقـــارير الميســـرين المستخدمين للدليل وتقارير المشاركين فى البرنامج والملاحظين وعلـــى نتـــائج تقـــارير المجموعات البؤرية لتقييم وحدات الدليل وتقارير الشباب المشاركين فى ورشة عمل تقويـم وحدات الدليل، إلى جانب المراجعة الفنية للدليل تم وضع توصيات بتطوير وحدات الدليـــل من حيث الخلفية العلمية وجلسات التيسير . وقد أعرب الشباب عن رغبتهم فـــى تطويـــر الدليل الذى يعتبرونه ملكا خاصا لهم لتحديثه ولجعله أكثر تأثيرا وفعالية ولتعميم فائدته على الشباب فى مختلف المواقف والميادين .

الخطوة الرابعة : تم إعداد الدليل المطور **تحت إشراف الأستاذة الدكتورة أميمـــة حمـــدى الخبير الدولى ومستشار التدريب** وذلك من خلال ورشتى عمل إشترك فيهما ٢٥ شاب وشابة من الجمعيتين المشاركتين فى المشروع واعتمد أسلوب العمل بالورش على العمل الجمـــاعى الذى يعتمد على المشاركة التامة والفعالة من قبل الشباب وعلى التعبير الحر الصـــادق فـــى مناقشة الشباب لقضاياه وفى إختيار الطرق التى يروها مناسبة لمعالجتها .

وقد تم إختبار الدليل المطور بواسطة شباب الميسرين على مجموعة من ٥٤ شاب وشابة من الجمعيتين المشاركتين فى المشروع ومن المحافظات الأربعة فى ورشة عمل خاصة بذلك . وبناء على النتائج تم عمل التعديلات اللازمة ثم المراجعة النهائية للدليل .

واعتمدت عملية إعداد الدليل المطور على الركائز الرئيسية التالية :

١- الغرض العام لكل وحدة :

- إعداد غرض عام لكل وحدة يوضع فى بدايتها ويعكس الموضوعات التى تتناولها الوحدة.

٢- المحتوى العلمى :

- إعداد خلفية علمية محدثة وقوية ودعمها بالمعلومات الصحيحة التى تهم الشباب وتساعدهم على مواجهة مواقف الحياة بأسلوب سليم والإستمتاع بحياة صحية سليمة على أن تكون هذه المعلومات معلومة المصدر والإبتعاد عن الأحكام الشخصية .
- تنظيم وترتيب المادة العلمية وتجميع أجزاء المادة التى تخص موضوع معين فى وحدة واحدة مع عدم تفتيت وتناثر المعلومات لتكون وحدة مترابطة .
- مراعاة تناول موضوع "**الجندر / النوع**" بتوزيع مناسب فى كل وحدة من وحدات الدليل.
- إعداد الخلفية العلمية بأسلوب شيق ولغة سهلة باستخدام الرسائل الموجهة للشباب والتى تبرز المهارات والسلوكيات النافعة والهامة .
- إستخدام الأمثلة التوضيحية من واقع حياة الشباب والصور والرسومات لدعم الموضوعات كلما أمكن ذلك .

٣- المرفقات :

- إعداد مرفقات تحتوى على العناصر الهامة للمحتوى العلمى لكل وحدة لتصويرها بعدد المشاركين فى البرنامج وتوزيعها بعد كل جلسة .

٤- جلسات التيسير :

- إعداد عدد من الجلسات لكل وحدة يتناسب مع الموضوعات التى تم تغطيتها بالمحتوى العلمى .
- إعداد نموذج موحد للجلسات يتضمن المعايير التى وضعت للتطوير من حيث :
  - أهداف محُددة وواضحة وبسيطة ويمكن تحقيقها .
  - الأفكار الرئيسية التى سيتم تناولها فى الجلسة .
  - الأدوات المستخدمة والإعداد المسبق الذى سيقوم به الميسر إذا لزم الأمر .

- الأنشطة التدريبية المناسبة لتحقيق أهداف الجلسة بنجاح وللإبقـــاء علـــى وإستثارة إهتمام الشباب .
- تعليمات واضحة وكافية للميسر لتنفيذ أنشطة الجلسة .
- تعليمات واضحة وكافية للمشارك عن كيفية تنفيذ التمـــارين وتمثيـــل الأدوار ...إلخ .

إرشادات لإستخدام الدليل !

- هذا الجزء هو مرشدك لإستخدام الدليل فمن خلاله ستتعرف على محتويات الدليل وطريقة تنظيمه وكيف يمكنك إستخدامه ودورك كميسر فى الأعداد لتنفيذ الجلسات والقواعد الأساسية التى يجب عليك إتباعها خلال تنفيذ البرنامج .
- وقد تم إعداد هذا الدليل ليساعدك أيها الميسر على تعريف غيرك من الشباب بمجموعة من الطرق والأساليب الجديدة لعرض موضوعات حساسة قد يصعب عرضها بالطرق التقليدية، وأيضا لتمكينك من إثارة إهتمام الشباب من المشاركين .
- **وحدات الدليل :** يتضمن الدليل إحدى عشر وحدة تركز كل وحدة على مجال من المجالات التى تهم الشباب كالتالى :

الوحدة الأولى :	**الصحة النفسية**
الوحدة الثانية :	**العلاقات الإنسانية**
الوحدة الثالثة :	**الصحة البدنية**
الوحدة الرابعة :	**الإنسان والبيئة**
الوحدة الخامسة :	**التخطيط والموارد .**
الوحدة السادسة :	**الشباب والعمل**
الوحدة السابعة :	**الزواج والعلاقة بين الرجل والمرأة .**
الوحدة الثامنة :	**الأمومة والأبوة**
الوحدة التاسعة :	**تنظيم الإنجاب**
الوحدة العاشرة :	**العنف ضد المراة .**
الوحدة الحادية عشر :	**الأمراض المنقولة جنسيا**

- **يتم عرض كل وحدة وتنظيمها بالشكل التالى :**
  - **الغرض من الوحدة .**
  - **الخلفية العلمية :** مدعمة بالصور والأمثلة لإحياء المادة وجعلها قريبة من الأحوال الحياتية التى يعيشها ويمارسها الشباب .
  - **المرفقات :** معدة ومطبوعة وجاهزة للتصوير بعدد المشاركين .
  - **جلسات التيسير :** تتضمن كل وحدة عدد من الجلسات يحتوى كل منها على العديد من الأنشطة التى تم تجربتها و تتضمن جلسة التيسير ما يلى :

(١) إسم الجلسة .
(٢) أهداف الجلسة .
(٣) الوقت .
(٤) الأفكار الرئيسية .
(٥) المواد المستخدمة .
(٦) الإعداد المسبق .
(٧) الأنشطة .
(٨) الإستنتاج .

• يتضمن الدليل فى نهايته جزء خاص بالمراجع العربية والأجنبية التى تم الأستعانة بها فى إعداد المحتوى العلمى، كما يتضمن أيضا ملحق خاص بالأستمارات التى يستخدمها كل من الميسر والملاحظ والمشارك أثناء تنفيذ البرنامج .

أفكار لإستخدام الدليل !

• هذا الدليل سهل الإستخدام فأنشطة الجلسات والمادة العلمية والأمثلة يمكن تطويعها لتناسب المواقف المختلفة فى التدريب الميدانى بالمحافظات . **والأمثلة التالية توضح الطرق التى يمكن من خلالها إستخدام الدليل :**

أ- يمكن تنفيذ البرنامج بنفس ترتيب الوحدات بالدليل وبنفس عدد الجلسات وعدد الساعات وهى إجماليا ٣٦ساعة للبرنامج ككل فهناك ترابط وتسلسل بين الوحدات بعضها البعض .

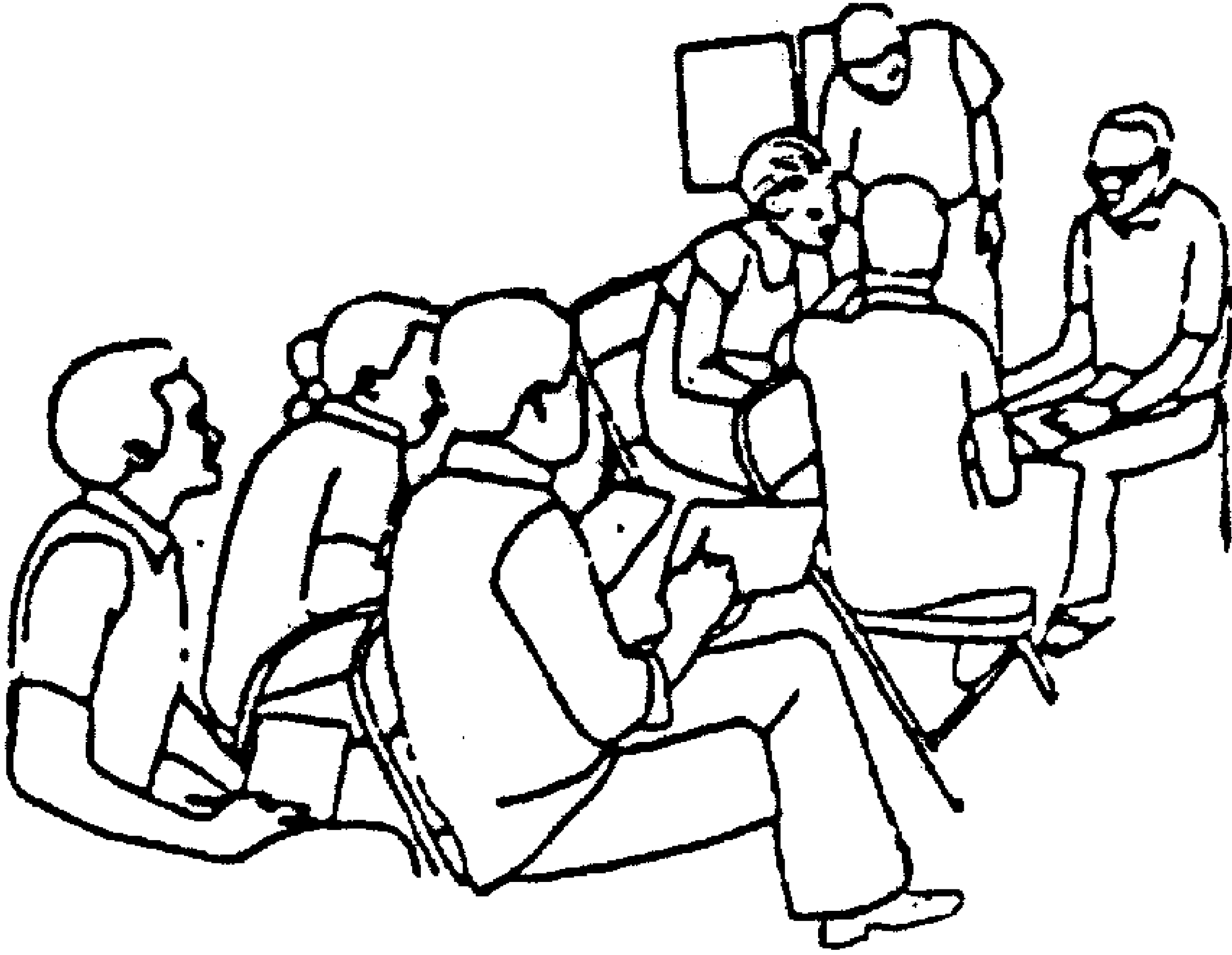
ب- يمكن تنفيذ عدد من الوحدات دون غيرها والتى تختارها الجهة المنفذة تبعا لإحتياجات الشباب فى مجتمعها وتبعا للوقت المتاح لهم، فمع وجود ترابط بين الوحدات إلا أن كل وحدة تعتبر مجالا قائما بذاته ويمكن تناوله كموضوع منفرد .

جـ- يمكن إختيار بعض الجلسات من كل وحدة لتنفيذها دون غيرها تبعا لإهتمامات المجتمع المستهدف والوقت المتاح والمناسب لهم .

د- يمكن إختيار بعض الموضوعات المعروضة بالدليل لعمل ندوات أو ورش عمل صغيرة مع إختيار أنشطة من الجلسات تتناسب معها .

دور الميسر

أولا: أثناء الإعداد لتنفيذ الجلسات :

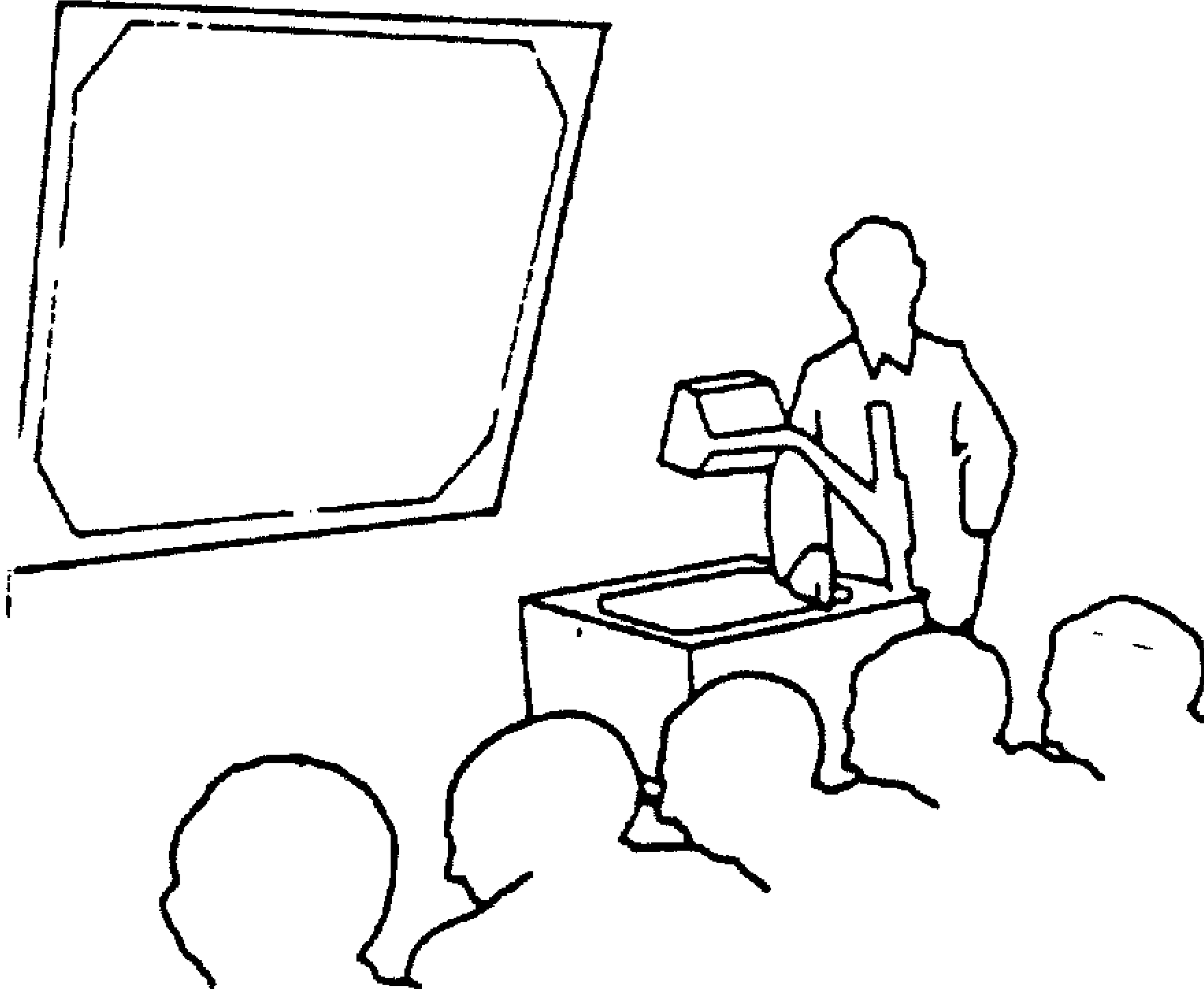


١- إنظر إلى الجدول المقترح للبرنامج بالدليل واقرأ عناوين الجلسات حتى تأخذ فكرة شاملة عن محتويات الدليل .

٢- حدد إحتياجات المشاركين (نوعية المشاركين الذين ستقوم بالعمل كميسر معهم ونوعية المهارات والمعلومات التى يحتاجون لها) .

٣- إبدأ بالقراءة الجيدة والإستيعاب للخلفية العلمية للجلسة المراد تنفيذها .

٤- إقرأ بدقة الوصف التفصيلى .



٥- قم بإعداد المكان والأدوات والمعدات والمعينات مع إتباع الإقتراحات الخاصة بالإعداد المسبق للجلسة الموجودة بالدليل

٦- مراعاة أن تكون طريقة جلوس المشاركين فى شكل دائرى وتجنب الصفوف التى توحى بالتعليم النظامى، وذلك لتيسير عملية النقاش وخلق جو ودى .



٧- نفذ الجلسة مع تدوين ملاحظاتك واقتراحاتك والأمثلة التى أعطيت بواسطة المشاركين، فسيساعدك ذلك على تحسين أدائك فى الجلسات المقبلة وفى المشاركة فى تقويم البرنامج .

٨- تجنب القراءة من الدليل أمام المشاركين.

ثانيا: أثناء تنفيذ الجلسة : يجب على الميسر إتباع الخطوات التالية :

١ – فى أول جلسة من جلسات البرنامج يتفق الميسر مع المشاركين على **القواعد الأساسية التى يتم إتباعها خلال البرنامج والتى تتمثل فى :**

- **السرية** : ما يتم مناقشته فى المجموعة يبقى داخل المجموعة .
- **الصراحة** : من المهم أن تكون صريح وواضح ولكن بدون إفشاء أسرار الآخرين وحياتهم الخاصة .
- **إستخدام الجمل التى تبدأ بـ أنا** : من المفضل أن تشارك المشاعر والقيم باستخدام الجمل التى تبدأ بـ أنا وليس أنت .
- **لا توجد أسئلة تافهة** : أى تساؤل لديك يستحق أن يجاب عليه فهناك شخص آخر قد يكون لديه نفس السؤال .
- **لا تضع إفتراضات** : من المهم ألا تضع إفتراضات عن أى فرد فى المجموعة من ناحية قيمه – تجاربه الحياتية – مشاعره وسلوكه .
- **عدم الحكم على الآخرين** : يمكنك الإختلاف فى الرأى مع الآخرين ولكن دون أن تحكم عليهم أو تقلل من شأنهم .
- **لديك الحق فى عدم المشاركة بالرأى أحيانا** : يشجع هذا البرنامج على المشاركة سواء بالسؤال أو بإبداء الرأى ولكن لك الحرية فى أن تمتنع عن هذه المشاركة أحيانا .

٢ – **أذكر** هدف الجلسة بلغة مبسطة وواضحة .

٣ – **إبدأ** الجلسة بأسلوب شيق ومحبب للمشاركين **واربطها** كلما أمكن بالجلسة السابقة .

٤ – **مهد** للنشاط **واعرضه** بأسلوب مبسط **واشرك** أكبر عدد من المشاركين فى عمل النشاط **واتبع** التعليمات المذكورة للميسر فى تنفيذ النشاط .

٥ – **إشرح** التعليمات المذكورة فى التمارين وفى تمثيل الأدوار للمشاركين بلغة سهلة ومفهومة

٦ – **أجب على أسئلة المشاركين** : **شجع** المشاركين على توجيه الأسئلة وقبل الإجابة حدد بالضبط المعلومات التى يرغب السائل فى الحصول عليها وفيما يلى إجابات لبعض الأسئلة :

• **الأسئلة المتعلقة بالقيم :**

- عند سؤالك عن قيمك الخاصة عن بعض القضايا الحساسة قم بتيسير مناقشة للبحث عن إتجاهات المجتمع حيال هذه القضايا .
- قم بتدعيم القيم التى يتبناها البرنامج وابتعد عن فرض قيمك الخاصة أو القضايا التى عليها خلاف إلا إذا كانت تتمشى مع قيم البرنامج .

• **الأسئلة الشخصية :**

- لا تجب مباشرة على الأسئلة التى توجه لمعرفة بعض المعلومات الشخصية عنك وعن سلوكك أو للتطوع لإعطاء معلومة عن زميل .
- ضع قاعدة عامة فى أول البرنامج واعلنها على المشاركين عن تضييق نطاق الأسئلة الشخصية جدا .

• **أسئلة " هل أنا طبيعى " :**

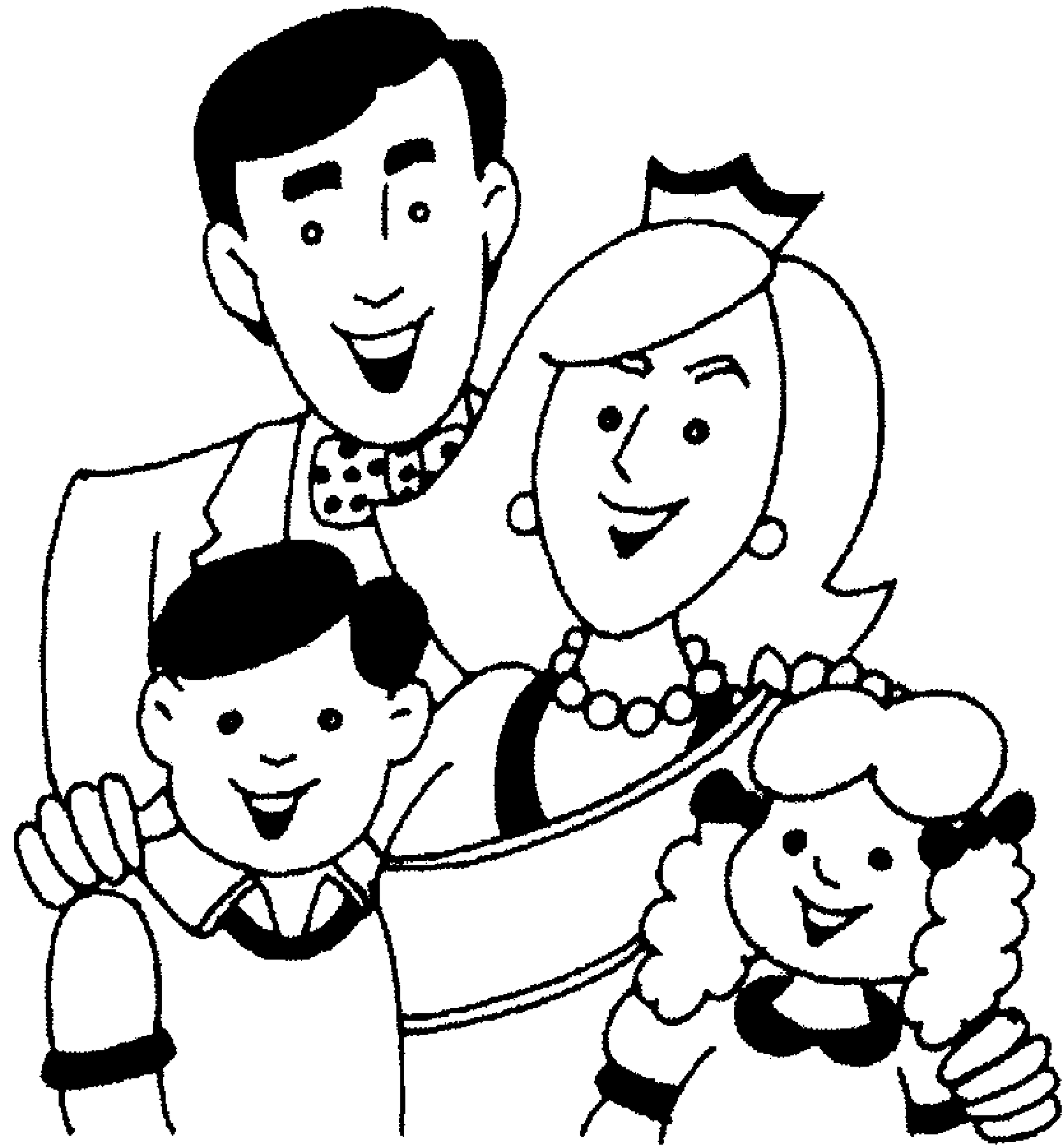
- يحتاج الشباب إلى كمية هائلة من التأكيد على أن أجسادهم ومشاعرهم طبيعية . معظم هذه الأسئلة تبدأ بـ " عندى صديق ... وتنتهى هل هو طبيعى " .
- وضح للمشاركين أن كل إنسان وحدة قائمة بذاتها ومن الطبيعى وجود إختلافات فردية فى مرحلة الشباب .
- إبرز دائما ضرورة أن يناقش الشباب مع والديه الموضوعات الحساسة التى تقلق أو أن يلجأ إلى المراكز الصحية والأخصائيين الإجتماعيين والأشخاص المؤثرين بالأسرة أو الجمعيات الأهلية .

٧- الإستنتاج :

والآن وقد تم الإنتهاء من إعداد الدليل المطور (من الشباب وإلى الشباب) وأصبح بين يديك وسيلة تساعد بها زملائك من الشباب على رؤية حاضرهم والتخطيط لمستقبلهم بوضوح، فإننا نأمل الاستفادة بما جاء به وتحقيق الأهداف المرجوة منه على طريق تنمية الشباب ومساعدتهم على حل مشاكلهم وتحقيق أحلامهم .

الوحدة الأولى

الصحة النفسية



الوحدة الأولى   الصحة النفسية

عدد ساعات الوحدة : ٣،٢٥ساعة

الغرض من هذه الوحدة:

يمكنك إستخدام هذه الوحدة لمساعدة المشاركين على التعرف على مظاهر الصحة النفسية وعلى مفهوم الذات والعوامل المؤثرة في تكوينها وعلى كيفية فحص الذات لإعادة تشكيلها للأحسن ولمناقشة أنواع الضغوط النفسية التى يتعرض لها الشباب ومدى تأثيرها على الصحة ووضع البرامج لمواجهة الأزمات والضغوط .

موضوعات الوحدة :

١- مظاهر الصحة النفسية .

٢- التعرف على الذات .

- تغيير الذات .

٣- أنواع الضغوط التى يتعرض لها الشباب .

- تأثير الضغوط النفسية على الصحة .

٤- مواجهة الأزمات .

الصحة النفسية

"الإنسان الذى يتمتع بصحة نفسية هو القادر على التفاعل الإيجابى مع واقعه من منطلق فهم واضح لذاته وللبيئة المحيطة به مشبعا بذلك لإحتياجاته ومتوافقا مع معايير المجتمع .

مظاهر الصحة النفسية :

١- القدرة على التعامل الإيجابى مع المجتمع والإستثمار الأمثل للطاقات الذاتية والبيئية للحصول على إنتاج جيد .

٢- القدرة على مواجهة التوتر والضغوط بطريقة إيجابية .

٣- القدرة على تفهم إحتياجات الآخرين وإنفعالاتهم والتجاوب معها بإيجابية .

٤- القدرة على حل المشكلات التى تواجهه دون تردد أو إكتئاب .

٥- الشعور بالرضا والإشباع من الحياة العائلية والعمل والعلاقات الإجتماعية .

التعرف على الذات

الذات : هى كيف يرى الإنسان نفسه عاطفيا وعقليا وبدنيا بما فى ذلك قدراته الخاصة، وعيوبه، وكيف يراه الآخرون .

العوامل المؤثرة فى تكوين الذات :

١- البيئة المحيطة :

خاصة العائلة والأصدقاء، فالإنسان يكتسب كل معتقداته ممن حوله ومن نشأته وهكذا يكون تأثير البيئة كبير فى تكوين الذات .

٢- كون الشاب ذكر أو أنثى :

يحدد المجتمع الأدوار التى يقوم بها كل من الذكر والأنثى وبناء على هذه الأدوار يتم تكوين المعتقدات لكل منهم .

٣- القيم :

هى من أهم العوامل المؤثرة فى تكوين الذات حيث يتحدد بناء عليها إهتمامات الشباب وميوله .

ومن النقاط السابقة نستنتج أن :

ذات الإنســــــــــان = معتقداته عن نفسه وعن الآخرين وعن الحياة .

وهنا نطرح السؤال التالى :

- **كيف يمكنك إكتشاف ذاتك ؟**

لكى تكتشف ذاتك يجب أن تعرف ما هى معتقداتك حيث أن معتقداتـــك تشــكل حيـــاتك، والمعتقدات تنقسم إلى نوعين :

أولا : معتقدات إيجابية : وهى عبارة عن الأفكار التى تساند صحة أنـــك إنســـان تتمتـــع بصفات جيدة وأن لك قيمة فى الحياة . وفيما يلى بعض الأمثلة عن المعتقدات الإيجابية التـــى لها آثار جيدة تنعكس على أسلوب حياتك :

مثال ١ : علاقتى بالآخرين تساهم فى سعادتى الخاصة :

- هذا المعتقد إيجابى لأنه يجعلك تتصرف بإيجابية مع الآخرين من أجل الوصول إلى السعادة

مثال٢: لكل إنسان جانب خير :

هذا المعتقد إيجابى لأنه يجعلك تنظر إلى الإيجابيات فى علاقاتك بالآخرين .

ثانيا : معتقدات سلبية :

وهى عبارة عن الأفكار السلبية التى تحد من قدراتك على الإنجاز والسعادة والصحة، وفيمـــا يلى بعض الأمثلة عن المعتقدات السلبية والتى قد يكون لها تأثير سلبى على أسلوب حياتك :

مثال ١ : حياتى ليس لها قيمة أو هدف :

- هذا معتقد سلبى لأنه يحد من إيجابياتك فى المجتمع ومن طموحك لتحقيق ذاتك .

مثال ٢ : الحياة غابة والإنسان يصارع فيها من أجل البقاء :

- هذا معتقد سلبى يحتوى على نظرة تشاؤمية للحياة تحبط من طموح الإنسان .

ولكى تكتشف ذاتك إفعل ما يلى :

- **قيم معتقداتك هل هى سلبية أم إيجابية.**
- **إبحث عن صفاتك الجيدة وصفاتك السيئة .**
- **حاول أن تكتشف مدى معارفك وكفايتها لتحقيق ميولك وإهتماماتك .**

- **تقدير الذات (بناء الثقة بالنفس) :**

كى تبنى ثقتك بنفسك وتنمى تقديرك لذاتك إتبع هذه النقاط الهامة :

١- تقبل نفسك وذاتك بما فيها من سلبيات وإيجابيات وأن تحبها فإن حبك لإيجابياتك تساعدك على أن تنمى هذه الإيجابيات، وتقبلك لسلبياتك يجعلك تعمل على محاولة تغيير هذه السلبيات في ذاتك .

٢- فكر لنفسك ولا تدع الآخرين يفكرون لك فلا تقيس معتقداتك بالنسبة لمعتقدات الآخرين حتى لا تصبح مجرد تابع لهم، لتتمتع بإستقلالية ذاتية بل يجب أن يكون عندك ثقة بالنفس لكى تستطيع أن تتمتع بصحة نفسية جيدة .

•تغيير الذات (إعادة تشكيل الذات) :

١- لكى تستطيع أن تغير من ذاتك فيجب أولا أن تقدر ذاتك وتحبها وتتقبلها بما فيها من سلبيات فإن تقبلك لسلبياتك هى بداية الطريق لتغيير ذاتك وتعديلها .

٢- تغيير الذات ليس سهلا ولكنه يحتاج إلى صبر ومثابرة ورغبة فى التغيير وقد يحتاج إلى مدة طويلة ولكن ثماره دائما جيدة .

ولكى تغير من ذاتك إتبع ما يلى :

١- إكتشف معتقداتك السلبية .

٢- نمى لديك الإعتقاد بأنك قادر على تغيير هذه المعتقدات السلبية .

٣- حاول بالتدريج أن تتخلص من هذه المعتقدات .

أنواع السلوك :

نستطيع أن نقول أن السلوك الذى يسلكه الفرد فى تعاملاته داخل المجموعة سواء مع أصدقائه أو زملائه يعتبر مؤشر واضح لمدى تمتعه بالصحة النفسية ويمكن تقسيم أنواع السلوك إلى :

١- السلوك السلبى :

هو عدم القدرة على التعبير الإيجابى عن النفس، أو التعبير بطريقة غير مؤثرة حيث يجعل حقوقه عرضة لأن تنتهك .

٢- السلوك الإيجابى الحازم :

هو القدرة على التعبير الإيجابى عن النفس بطريقة حازمة وبدون إنتهاك حقوق الآخرين فهو تعبير مباشر وصادق ومناسب لشعور الشخص وآراؤه .

٣- السلوك العدوانى :

هو التعبير عن النفس بطريقة ينتهك بها حقوق الاخرين وهى محاولة لإذلال الطرف الآخر والتقليل من شأنه ولعل المثال التالى يوضح الفرق بين السلوك الإيجابى الحازم والسلوك العدوانى .

مثال : فى إجتماع مجلس إدارة إحدى الجمعيات الشبابية حاول أحد الشباب التعبير عن رأيه للمجموعة وتحدث لمدة دقيقتين فقط فقاطعه عضو آخر وقال بطريقة عدوانية :

"**متى ستكون قادرا على أن تقول شيئا له معنى فى الموضوع المطروح للمناقشة**" وهو بذلك التصرف اعتدى على حق زميله فى التعبير عن رأيه وفى أن تستمع إليه المجموعة .

أما الشخص الإيجابى الحازم فقد يقول لزميله :

"**إننى لم أفهم جيدا كل ما قلته، وأختلف معك فى بعض النقاط ولكن أرجو أن توضح لنا بعض ما ذكرته**"

هذا السلوك الإيجابى الحازم يعترف بحق الزميل فى أن تفهم المجموعة ما يقوله وحق الآخرين فى الإعتراض على ما يقوله إن لم يكن متفقا مع آرائهم . ويوضح الجدول التالى أنواع السلوكيات المختلفة وصفات الأشخاص الذين يسلكونها وشعورهم وشعور الآخرين عند حدوث السلوك :

أنواع السلوك المختلفة :

وجه المقارنة	العدوانى	الإيجابى الحازم	السلبى
الصفات	• مباشر – متسلط على الآخرين . • إنكار مساعدة الغير . • هدم آراء الاخرين . • يقطع خطوط الإتصال . • السيطرة على المناقشة للصالح الشخصى .	• مباشر – أمين – متفهم لمشاعر الآخرين – صريح .	• غير مباشر – لا يحاول إثبات وجوده– الخوف من الخطأ – غير أمين – يعطى رسائل لإرضاء الأطراف .
شعور الشخص الآخر نحو نفسه عندما يحدث منك هذا السلوك .	• خجل . • إذلال . • يأخذ الشكل الدفاعى .	• يشعر بقيمته . • يشعر بالإحترام .	• شعور بالذنب . • شعور بأنه أعلى فى المستوى .
شعور الشخص الآخر نحوك عندما يحدث منك هذا السلوك .	• غضب . • إثارة .	• إحترام تام	• توتر . • يتضايق ويتأفف .

الضغوط العصبية :

الكثير منا يتمتع بصحة نفسية جيدة معظم الوقت ولكن فى بعض الأوقات تحدث ضغوطا عصبية شديدة، كالحزن على فقد إنسان عزيز أو حدوث مشاكل فى الدراسة أو العمل أو الأزمات المالية أو المرض أو القلق على المستقبل .

ومع أن هذه الضغوط لا تحدث أمراضا عقلية أو نفسية فى أغلب الأحيان ولكن من الممكن أن تلعب دورا فى جعل الإنسان أكثر عرضة للأمراض، وحتى نستطيع أن نتحمل الضغوط فى الحياة نحتاج إلى إطار نفسى وصحى سليم كما نحتاج إلى جسم صحى وسليم .

أنواع الضغوط التى يتعرض لها الشباب :

أ- ضغوط من الزملاء والأصدقاء والرفاق :

- القلق من أن لا يكون محبوبا ومقبولا بين زملائه .
- الضغط على الشاب من قبل أصدقائه لعمل أفعال مشينة أو تعاطى المخدرات أو أفعال تتنافى مع مبادئه ومعتقداته .

ب - الضغوط العائلية :

- كثرة المجادلة مع الأخوة والأخوات والوالدين .
- إلقاء مسئوليات كبيرة على عاتق الشاب مثل العناية بالأخوة الصغار والأعباء المنزلية الأخرى .
- التوقعات العائلية من الشاب من ناحية الإنجاز الدراسى .
- إزدحام المنازل وإفتقار الخصوصية .
- العنف داخل المنزل .
- وجود شخص مدمن أو مريض بالمنزل يحتاج لرعاية دائمة .

جـ- الضغوط فى الجامعة :

- الملل وعدم الميل لنوع الدراسة .
- محاولة التفوق والإنجاز الدراسى فى الجامعة .
- الإزدحام فى الجامعة وعدم إستطاعة المدرس الإهتمام بالفروق الفردية بين الطلبة .
- الصراعات الشخصية وظهور العنف داخل الجامعة ووجود القيادات المتطرفة .
- الشعور بعدم الإحترام أو الإهتمام من رفقاء الدراسة .
- التاثير الشخصى على الطالب من المدرسين والمحيطين به .

د-الضغوط من خلال وسائل الإعلام :

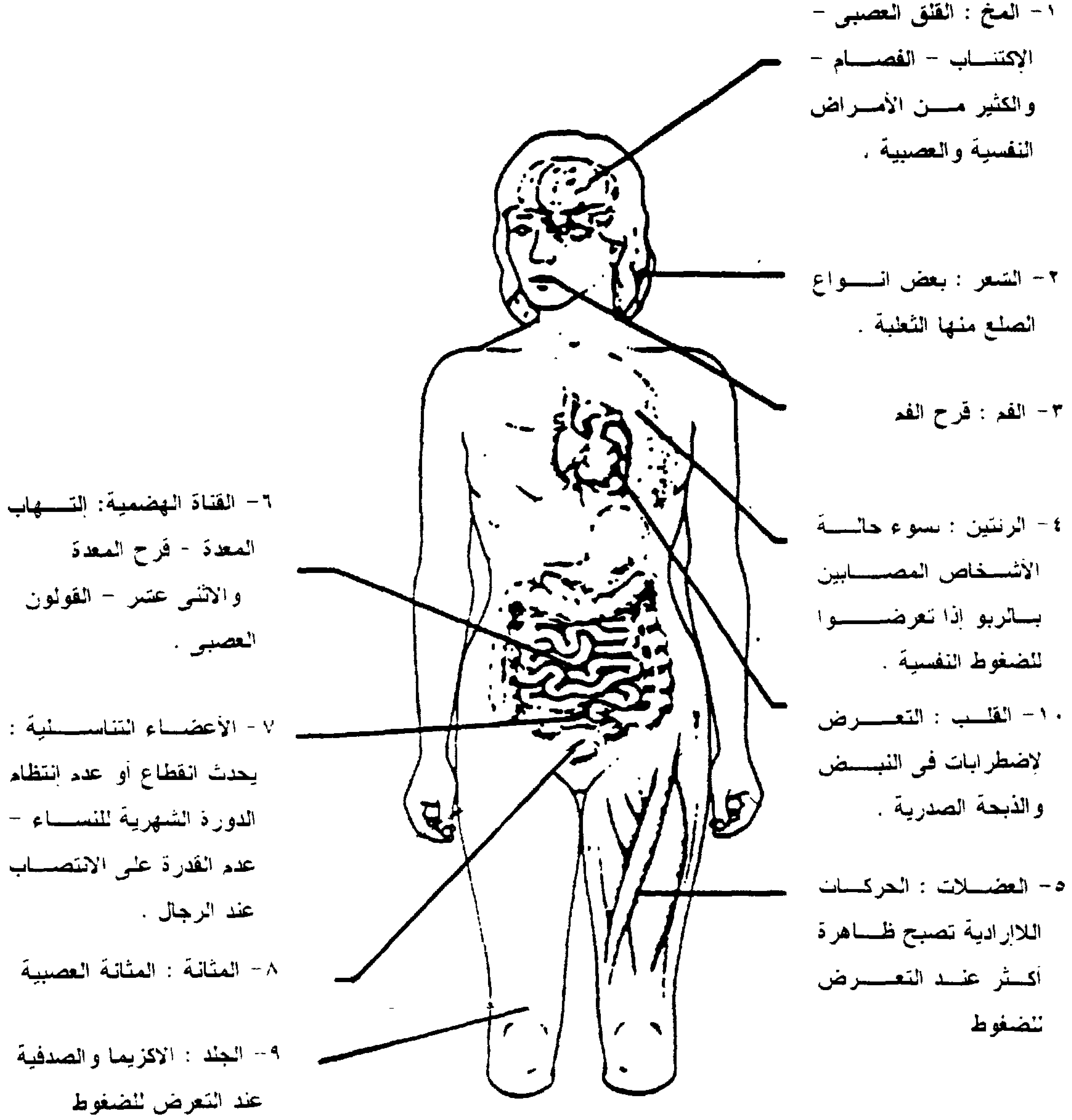
- العنف والجنس فى الأفلام والمسلسلات وحتى أنواع الموسيقى العنيفة .
- كيفية التخلص من الضغوط (مرفق) .

تأثير الضغوط العصبية على جسم الإنسان :

أى تغييرات جوهرية فى الروتين اليومى للحياة سواء أكان للأحسن أو للأسوأ يضع أعباء نفسية وإنفعالية على الأنسان، فقد أظهرت الأبحاث العلمية أنه كلما تراكمت الضغوط لدى شخص ما فإنه يصبح أكثر إستعدادا للإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية وحتى للإصابات الناتجة عن الحوادث .

والرسم بالصفحة التالية يوضح أعضاء الجسم الأكثر تعرضا للإصابة بالأمراض نتيجة التعرض للضغوط العصبية :

أعضـــاء الجسم الأكثر تعرضا للأمراض الناتجة عن الضغوط



كيف يمكنك مواجهة الأزمات :

مهما كانت درجة جودة صحتك النفسية والجسمية فإنك سوف تواجه بعض المشكلات والأزمات لا محالة، على أية حال عليك محاولة إتباع بعض الخطوات للتخلص من هذه الأزمات :

١- ركز فى الأحداث الحالية ولا ترهق عقلك فيما حدث فى الماضى، كما عليك أن تركز على المستقبل الذى يمكن تحقيقه ولا تفكر فى المستقبل البعيد المنال .

٢- تجنب تراكم المشكلات وحاول أن تفكر فى كل مشكلة على حده دون أن تربط بين هذه المشكلات وبعضها فإن ذلك يؤدى إلى إضطراب عصبى كبير .

٣- ناقش مشكلاتك مع أصدقائك وأقاربك ولا ترهقهم بالشكوى ولكن إستمع لنصائحهم وإرشاداتهم .

٤- قدر كيف تواجه المشكلة بنفسك وأن تأخذ موقفا إيجابيا يؤدى لراحة نفسية بدلا من إتخاذ المواقف السلبية .

٥- حاول أن تشغل نفسك بالأنشطة المفيدة كالرياضة والذهاب إلى أماكن الترفيه والجلوس مع أصدقائك لتخرج من حالة الضغط العصبى .

٦- لا تلوم الآخرين على مشكلاتك حتى لو كانوا سببا فيها حتى لا تعرض نفسك للإحباط بل حاول أن تأخذ موقفا إيجابيا لحل المشكلة .

٧- خصص وقتا فى كل يوم لعمل التمرينات التى تساعدك على الإسترخاء والترويح حتى تريح عقلك وأعصابك من التوتر .

٨- حاول أن تتوقف عن التفكير فى مشكلاتك قبل ذهابك للنوم وحاول أن تتريض قليلا لكى تحصل على نوم هادىء .

٩- حاول أن تكون نشطا إجتماعيا ورياضيا وحاول أن يكون نظامك اليومى هو نفسه النظام المتبع دائما فوجبات طعامك فى نفس أوقاتها، كذلك أوقات مذاكرتك فإن ذلك يؤدى لعدم إحساسك بوجود شيء غريب .

١٠- إعترف بمشكلاتك التى لا تستطيع أن تحلها بنفسك ولا تتفاخر بأنك دائما تحلها فقد يؤدى بك ذلك إلى تراكم هذه المشكلات .

فذهابك للحصول على المشورة من أصدقائك أو والديك أو مدرسيك أو رجال الدين مبكرا يكون مفيدا فى معظم الأحيان، وتلخيص مشكلاتك فى كلمات واضحة قد يحولها إلى مشكلات قابلة للحل .

مرفقـــــات

"الإنسان الذى يتمتع بصحة نفسية هو القادر على التفاعل الإيجابى مع واقعه من منطلق فـــهم واضح لذاته وللبيئة المحيطة به مشبعا بذلك لإحتياجاته ومتوافقا مع معايير المجتمع .

مظاهر الصحة النفسية :

١- القدرة على التعامل الإيجابى مع المجتمع والإستثمار الأمثل للطاقات الذاتيـــة والبيئيـة للحصول على إنتاج جيد .

٢- القدرة على مواجهة التوتر والضغوط بطريقة إيجابية .

٣- القدرة على تفهم إحتياجات الآخرين وإنفعالاتهم والتجاوب معها بإيجابية .

٤- القدرة على حل المشكلات دون تردد أو إكتئاب .

٥- الشعور بالرضا والإشباع من الحياة العائلية والعمل والعلاقات الإجتماعية .

أنواع السلوك المختلفة :

وجه المقارنة	العدوانى	الإيجابى الحازم	السلبى
الصفات	• مباشر – متسلط على الآخرين . • إنكار مساعدة الغير . • هدم آراء الاخرين. • يقطع خطوط الإتصال . • السيطرة على المناقشة للصالح الشخصى .	• مباشر – أمين – متفهم لمشاعر الآخرين – صريح	• غير مباشر – لا يحاول إثبات وجوده– الخوف من الخطأ – غير أمين – يعطى رسائل لإرضاء الأطراف .
شعور الشخص الآخر نحو نفسه عندما يحدث منك هذا السلوك	• خجل . • إذلال . • يأخذ الشكل الدفاعى	• يشعر بقيمته . • يشعر بالإحترام .	• شعور بالذنب . • شعور بأنه أعلى فى المستوى
شعور الشخص الآخر نحوك عندما يحدث منك هذا السلوك	• غضب . • إثارة .	• إحترام تام	• توتر . • يتضايق ويتأفف

- السلوك الذى يسلكه الفرد فى تعاملاته داخل المجموعة سواء مع أصدقائه أو زملائه يعتبر مؤشر واضح لمدى تمتعه بالصحة النفسية .
- السلوك الإيجابى الحازم هو السلوك الذى يجب أن يسلكه الشاب للتعبير الإيجابى عن نفسه بطريقة حازمة وبدون إنتهاك لحقوق الآخرين وهو السلوك المساعد على تحقيق الذات .

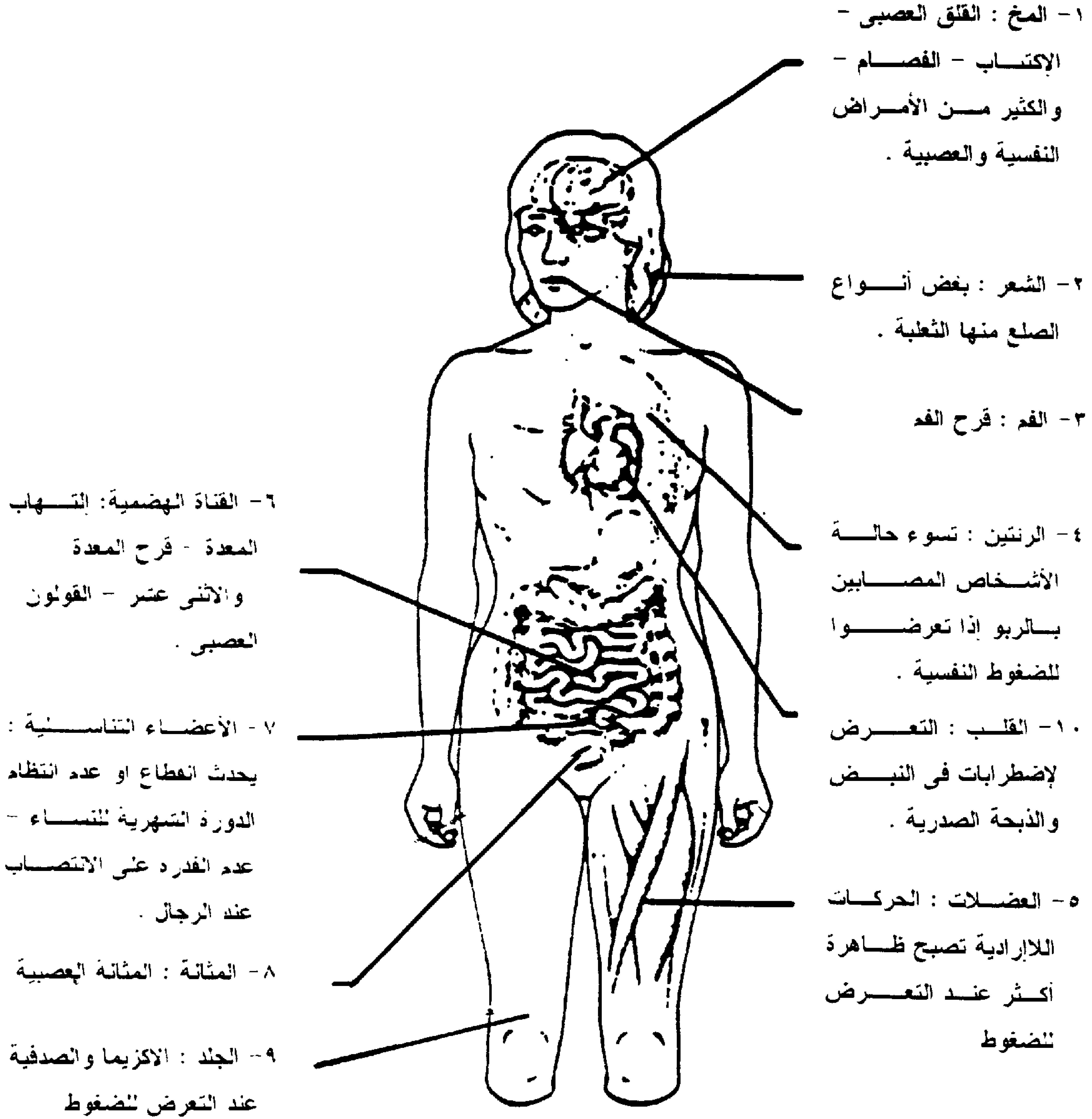
الضغوط العصبية :

الكثير منا يتمتع بصحة جيدة معظم الوقت ولكن فى بعض الأوقات تحدث ضغوطا عصبيـــة شديدة، كالحزن على فقد إنسان عزيز أو حدوث مشاكل فى الدراسة أو العمـــل أو الأزمـــات المالية أو المرض أو القلق على المستقبل، وقد أظهرت البحوث العلمية أنـــه كلمـــا تراكمـــت الضغوط لدى شخص يصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجســـدية والنفســـية وحتـــى الإصابات الناتجة عن الحوادث، ويوضح الرسم فى الصفحة التالية أعضاء الجســـم الأكـــثر تعرضا للإصابة بالأمراض نتيجة التعرض للضغوط العصبية .

أنواع الضغوط التى يتعرض لها الشباب :

- ضغوط من الزملاء والأصدقاء .
- الضغوط العائلية .
- الضغوط فى الجامعة أو العمل .
- الضغوط من خلال وسائل الإعلام .

أعضاء الجسم الأكثر تعرضا للأمراض الناتجة عن الضغوط



كيفية التخلص من الضغوط

نماذج للتمارين والأنشطة الخاصة بالإسترخاء :

(أ) تمرين لإسترخاء العضلات :

فى الشكل التالى تمرين يوضح كيفية عمل إسترخاء للعضلات .

(١) إرتدى ملابس واسعة ومريحة ثم تمـدد علـى الأرض فـى غرفـة دافئـة ووجـهك لأعلى وأغلق عينيك، وإن لم تكن الغرفة دافئة فاستعمل غطاء خفيف .

(٢) قلص عضلات وجهك ثم إرخها وحاول أن تشعر براحة جلد وجهك .

(٣) إرفع رأسك لأعلى ثم إنزلها ببطء ثم إرفع عضلات الفك والذقن حتى تحس بأن حلقـك مفتوح للهواء .

(٤) إضغط كتفيك على الأرض ثم إرخهم .

(٥) مد ذراعيك وأصابعك لمدة دقيقة ثم إرخهم تماما .

(٦) إرفع بطنك وفخذيك لأعلى ثم أرحهم بعد ذلك .

(٧) ضم كعبيك سويا ثم مدد قدميك وأصابعك ثم أرحهم بعد ذلك .

كرر هذا التمرين مرة بعد الأخرى لمدة من ٨ إلى ١٠ دقائق ثم تمدد وأنت راخيا عضلاتـك تماما لمدة دقائق بسيطة وحاول أن تشعر بأن جسمك كله يغوص داخل الأرض ثم نـم علـى جنبك لمدة دقيقتين أو ثلاثة قبل أن تقف وكرر ذلك يوميا .

ب - نموذج لأحد تمارين التنفس :

١- إجلس أو إستلقى فى وضع مريح .

٢- تنفس بعمق وببطء مع قياس الوقت بحيث تأخذ عدد يساوى نصف عدد مرات التنفس الذى تأخذه فى الدقيقة (عدد مرات التنفس فى المتوسط من ١٦ - ٢٠ مرة / دقيقة) .

٣- إستمر فى عمل هذا النشاط لمدة ٥ دقائق (أوقف النشاط إذا شعرت بدوخة) .

٤- كرر النشاط مرتين فى اليوم أو إذا شعرت فى وقت آخر بالتوتر .

ستشعر بالنتيجة سريعا وفوريا لهذا النشاط فى التخلص من التوتر خاصة إذا لم تنس أن ترخى عضلات الكتفين تماما فى نفس وقت التمرين .

جـ- نموذج للتخلص من الضغط العصبى بواسطة التأمل :

١. إجلس على مقعد مريح وفى غرفة هادئة ثم أغلق عينيك .

٢. إختر كلمة أو جملة ليس لها إنطباعات إنفعالية بالنسبة لك مثل (خذ ، هات ، ...) وبدون أن تحرك شفتيك، كرر الكلمة لنفسك مع إعطاء كل إنتباهك للكلمة وليس لمعناها، وإذا دخل عليك أى خاطر آخر لاتحاول أن تتبعه وبدلا من ذلك ركز على الصوت غير المسموع لكلمتك المختارة .

٣. إستمر فى هذا النشاط لمدة ٥ دقائق مرتين فى اليوم لمدة أسبوع أو إلى أن تشعر أنك أصبحت متمكن من إفراغ عقلك من كل الأفكار لبعض الوقت، ثم حاول أن تزيد من فترة التأمل حتى تصل إلى ٢٠ دقيقة فى كل جلسة .

٤. بعض الناس يجدون سهولة فى التمرين عند التركيز على شيء مرئى مثل شمعة أو علامة فى الحائط بدلا من كلمة .

تمرين الإسترخاء

١



(١) إرتدى ملابس واسعة ومريحة ثم تمدد على الأرض فى غرفة دافئة ووجهك لأعلى وأغلق عينيك، وإن لم تكن الغرفة دافئة فأستعمل غطاءا خفيفا .

٢



(٢) قلص عضلات وجهك ثم إرخها وحاول أن تشعر براحة جلد وجهك .

٣



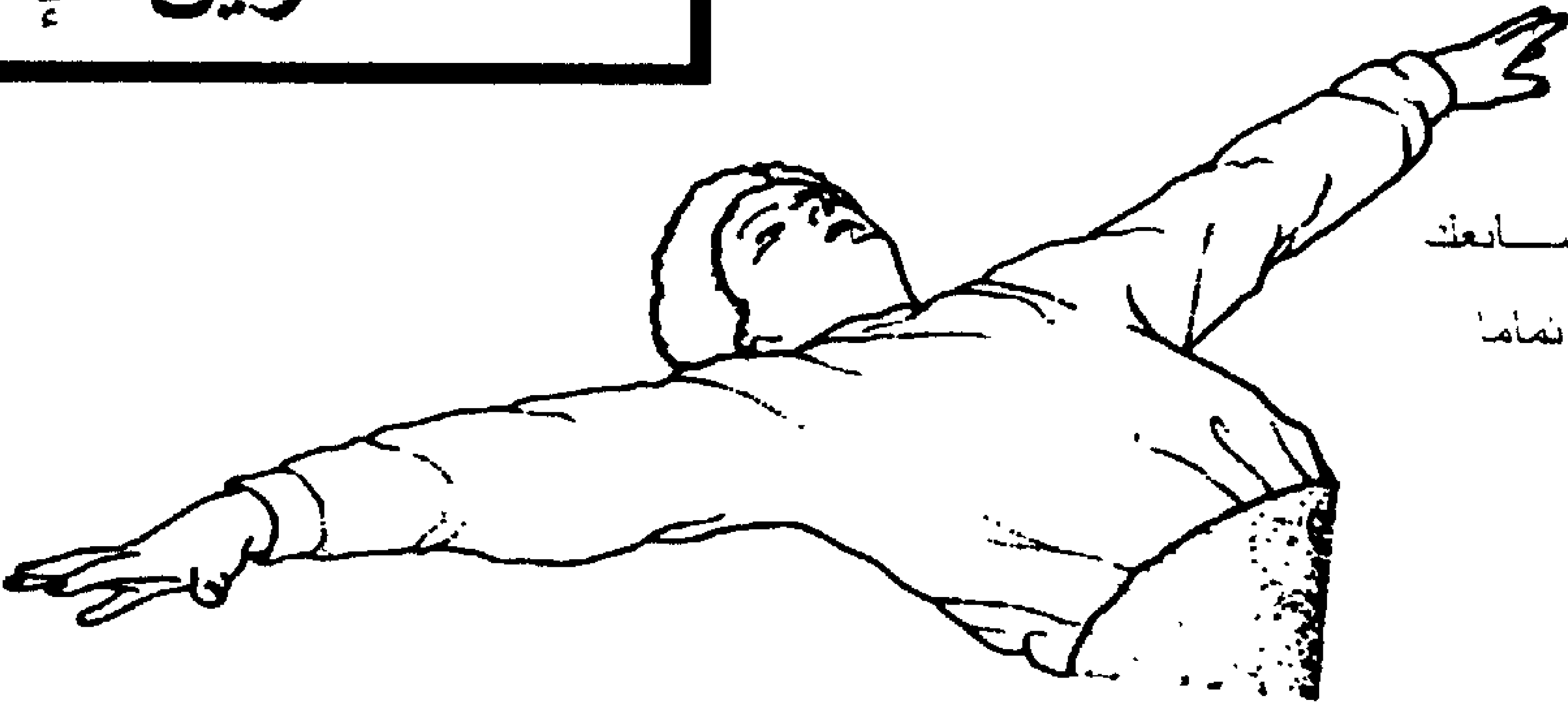
(٣) إرفع رأسك لأعلى ثم إنزلها ببطء ثم إرفع عضلات الفك والذقن حتى تحس بأن حلقك مفتوح للهواء .

٤



(٤) إضغط كتفيك على الأرض ثم إرخهم .

٥



مد دراعيك واصابعك لمده دقيقة ثم ارحهم تماما

٦



(٦) إرفع بطنك وفخذيك لأعلى ثم أرحهم بعد ذلك .

٧



(٧) ضم كعبيك سويا ثم مدد قدمك وأصابعك ثم أرحهم بعد ذلك .

كيف يمكنك مواجهة الأزمات :

١- ركز فى الأحداث الحالية ولا ترهق عقلك فيما حدث فى الماضى .

٢- تجنب تراكم المشكلات .

٣- ناقش مشكلاتك مع أصدقائك وأقاربك .

٤- حاول أن تشغل نفسك بالأنشطة المفيدة .

٥- لا تلوم الآخرين على مشكلاتك .

٦- خصص وقتا فى كل يوم لعمل التمرينات .

٧- حاول أن تواجه المشكلة بإيجابية .

٨- حاول أن تتوقف عن التفكير فى مشكلاتك قبل ذهابك للنوم .

٩- حاول أن تكون نشط إجتماعيا ورياضيا .

١٠- إعترف بمشكلاتك التى لا تستطيع أن تحلها بنفسك .

الجلسة الأولى : هل تتمتع بصحة نفسية

الوقت ٥٠ دقيقة

الأهداف

١- أن يتعرف الشاب على مدى لياقة صحته النفسية .

٢- أن يتعرف الشاب على مظاهر الصحة النفسية .

الأفكار الرئيسية :

١- مفهوم الصحة النفسية .

٢- مظاهر الصحة النفسية .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق قلابة .

٢- أقلام فلوماستر .

٣- إستمارة إستبيان (هل تتمتع بصحة نفسية) .

الإعداد المسبق :

• ورقة قلابة مكتوب عليها تعريف الصحة النفسية ووضعها فى مكان ظاهر بحجرة التدريب مع تغطيتها .

الأنشطة :

النشاط الأول :

١- يبدأ الميسر بتعريف المشاركين بأهداف الجلسة وأهميتها وينبه المشاركين إلى أن هذه الجلسة مقدمة للصحة النفسية ولجلسات أخرى عن الذات وكيفية تغييرها وتحقيقها .

(٥ ق)

٢- يكتب الميسر على السبورة السؤال التالى : **ماهى الصحة النفسية ؟**

ومن خلال المناقشة الجماعية يكتب الميسر كل الآراء على السبورة ثم يقوم بإستخلاص مفهوم جماعى للصحة النفسية وكتابته على السبورة .

٣- يقوم الميسر بعرض تعريف الصحة النفسية المكتوب مسبقا على الورق القلاب ويضاهيه بما توصل إليه المشاركون ويؤكد على النقاط المشتركة .

٤- يقوم الميسر بعد ذلك بكتابة العبارة التالية :

" دعنا نتعرف على لياقتنا النفسية "

٥- يقوم الميسر بتوزيع إستمارة الإستبيان (هل تتمتع بصحة جيدة) ويترك فرصة للشباب للإجابة على أسئلة الإستمارة . **(١٠ق)**

٦- يقوم الميسر بعد ذلك بمناقشة المشاركين فى كل سؤال بالإستبيان على حده ويحاول إشراك أكبر عدد من المشاركين فى المناقشة .

٧- يشرح الميسر طريقة تقييم الإجابات على إستمارة الإستبيان وينوه إلى أهمية متابعة الجلسات القادمة . **(١٥ دقيقة)**

النشاط الثانى :

١. يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات ويطلب من كل مجموعة مناقشة مظاهر الصحة النفسية ثم تقوم كل مجموعة بكتابة ما توصلت إليه على ورق قلاب .
٢. تعرض إحدى المجموعات ما توصلت إليه ثم يطلب الميسر من المجموعتين الأخريين ذكر مظاهر أخرى للصحة النفسية لم تذكرها المجموعة الأولى .
٣. يقوم الميسر بتثبيت المعلومات الصحيحة وذكر باقى المظاهر الأخرى للصحة النفسية من الخلفية العلمية **(١٥ دقيقة)**

الإستنتاج :

فى نهاية الجلسة ومن خلال المناقشة يقوم الميسر والمشاركين بوضع إستنتاج لهذه الجلسة **(٥ دقائق)**

إستمارة هل تتمتع بصحة نفسية

أجب عن الأسئلة التالية بنعم أو لا :

السـؤال	نعم	لا
١- هل تحس بالأرق عند النوم ؟		
٢- هل تجد صعوبة فى التركيز حتى لو كنت فى حاجة ماسة لذلك ؟		
٣- هل لك إهتمامات أو نشاطات غير عملك ؟		
٤- هل تشعر دائما بالتعب ونقصان الطاقة ؟		
٥- هل أنت مستاء من عملك وتحس أنك لا تقوم به فى صورة جيدة ؟		
٦- هل تحاول أن تهرب دائما من التعرف على إناس جدد لخوفك من أنك لن تجد ما تقوله لهم ؟		
٧- هل تجد صعوبة فى التعرف والتأقلم مع الناس ؟		
٨- هل المشاكل التافهة تجعلك مضطرب حتى لو كنت تعرف أنها تافهة ؟		
٩- هل تشعر أنك لست قريبا من أحد خارج العائلة ؟		
١٠- هل ترى أن الحياة عبارة عن صراع لتسلق جبل عالى ؟		
١١- هل لا تعير مظهرك الخارجى أى إهتمام ؟		
١٢- هل دائما تشعر بصداع ؟		
١٣- عندما تفكر فى المستقبل هل تصاب بإحباط ؟		

التقييم :

١- لو أجبت بنعم على سؤالين أو أقل فعليك ألا تقلق على صحتك النفسية .

٢- لو أجبت بنعم على ثلاثة أسئلة أو أكثر فعليك أن تتابع هذه الجلسة والجلسات القادمة لتحاول أن تجد السبل المثلى التى تساعدك على التمتع بصحة نفسية أو ربما تكون تمر بضغوط عصبية .

الجلسة الثانية : رحلة فى أعماق الذات

الوقت : ٦٠ دقيقة

الهدف :

١- أن يتعرف الشاب على ذاته وعلى العوامل المؤثرة فى تكوين الذات .

الأفـــكار الرئيسية :

١- مفهوم الذات

٢- العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة فى تكوين الذات .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق قلابة .

٢- أقلام فلوماستر .

٣- إستمارة من أنت .

الأنشـــطة :

النشـــاط الأول :

١. يوجه الميسر سؤال عن مفهوم الذات للمشاركين ويتلقى الإجابات .

٢. يقوم الميسر بتوضيح أن مفهوم الذات يشمل رؤية الإنسان لنفسه ورؤيـــة الآخريـــن لـــه ويشمل ذلك الشكل البدنى للشخص بالإضافة إلى النواحى العقليـــة والعاطفيـــة والقـــدرات الخاصة .

٣. يقوم الميسر بتوزيع إستمارة تمرين "**من أنت**" ويترك لهم عشر دقـــائق للإجابـــة علـــى الأسئلة.

٤. يتيح الميسر فرصة للمشاركين الراغبين فى عرض إجاباتهم مع مناقشة بنود الإســـتمارة كل بند على حده مع المشاركين مع إثراء المناقشة بمقارنة الإجابات المختلفة **(٣٥ دقيقة)**.

النشاط الثانى :

١- يوجه الميسر أسئلة النقاش التالية للمشاركين مع الأخذ فى الإعتبار أن مضمون الإجابات على الأسئلة قد تم تغطيته فى بنود إستمارة "**من أنت**" .

- ما هى العناصر المكونة لمفهوم ذاتك ؟
- من الذى ساهم فى تكوين ذاتـــك ؟ وكيف ساهم فى ذلك ؟

إشرح من خلال موقف تعرضت له ؟

٢- يتلقى الميسر الأجابات ويصنفها ويقسم السبورة الى قسمين ويكتب فى أحدهما أشخاص مؤثرين وفى الآخر جهات أخرى مؤثرة .

٣- يجمع الميسر إجابات المشاركين تحت القسمين ويلخص الأشخاص المؤثرين على تكوين الذات كالأسرة والأقارب والأصدقاء والجهات الأخرى المؤثرة كوسائل الإعلام والبيئة المحيطة ودورهم فى تكوين معتقدات الشخص وقيمه .

(٢٠ق)

الإســـتنتاج :

- من خلال أسئلة النقاش وآراء المشاركين يتم إستنتاج مفهوم الذات والعوامل المؤثرة فـــى تكوين الذات . **(٥ دقـــائق)**

تمرين من أنت

عندما تبدأ فى الإجابة على الأسئلة التالية أكتب ما يخطر على بالك والرأى الوحيد المهم هـــو رأيك أنت ولا تهتم بأسلوب الكتابة، المهم أن تكتب عن شعورك الحقيقى نحو نفسك .

١- إوصف نفسك :

- عقليا .
- عاطفيا .
- بدنيا .

٢- إكتب عن صفاتك الجيدة .

٣- ما هى نقاط الضعف لديك ؟

٤- ما هى نقاط القوة التى يعتبر من حولك أنك تمتلكها ؟

٥- ما هى نقاط الضعف التى يعتبر من حولك أنها بك ؟

٦- ماذا يجعلك سعيدا ؟

٧- ماذا يجعلك حزينا ؟

٨- ما هى أهم المبادىء التى تعيش عليها ؟

٩- من هو أهم شخص فى حياتك ؟

١٠- ما هو أهم شىء فى حياتك ؟

١١- ما هو أهم عمل قمت به فى حياتك ؟

الجلسة الثالثة : تغيير الذات

الوقت : ٤٥ دقيقة

الأهداف :

١- أن يكتشف الشاب معتقداته السلبية والإيجابية .

٢- أن يتعرف على كيفية تغيير ذاته .

الأفـــكار الرئيسية :

١- المعتقدات الإيجابية والسلبية .

٢- تقبل الذات بما فيها من سلبيات .

٣- تغيير الذات متاح لمن يريد .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق .

٢- أقلام فلوماستر .

٣- إستمارة (**أنا أعتقد**).

الأنشـــطة :

- **النشاط الأول :**

١-يقوم الميسر بعرض المقدمة التالية كمدخل للجلسة :

(بعد أن تعرضنا فى الجلسة السابقة لمعرفة الذات وتأثير من حولنا فى تكوين ذواتنا بما فيها من سلبيات وإيجابيات، من هنا يجب أن تعرف أن على الإنسان أن يحب ذاته ويتقبلها بكل عيوبها ومشاكلها، لأن تقبل الذات هو خطوة البداية على الطريق إلى تغيير الذات) كما يوضح الميسر أن ذات الإنسان = معتقداته وأن تغيير الذات هو تغيير للمعتقدات السلبية .

٢- يقوم الميسر بعرض شريط تسجيل أنا أعتقد ويقوم بمناقشته مع المشاركين ويتوصل معهم إلى تعريف جماعى لمفهوم المعتقدات .

٣- يقوم الميسر مع المشاركين بعمل مقارنة بين ما يعتقده الأستاذ محمود ومدى تأثيره على حياته، وبين ما يعتقده هشام ومدى تأثيره على حياته .

٤- يقوم الميسر بإستخلاص تأثير المعتقدات الإيجابية والسلبية على نظرة الإنسان نحو نفسه ونحو الناس وانعكاس ذلك على أسلوب حياته . **(١٥ دقيقة)**

النشاط الثانى :

١- يقوم الميسر بتوزيع كروت على المتدربين ويطلب من كل منهم أن يسـجل فـى أحـد الكروت

معتقدا إيجابيا أثر فى حياته، وفى الكرت الآخر يسجل معتقدا سلبيا أثر أيضا فى حياته وسلوكه .

٢- يجمع الميسر الكروت ويقوم بالتعاون مع المتدربين بتصنيف المعتقدات إلى إيجابية وسلبية ويسجلها على السبورة .

أو فى حالة عدم توفر كروت يقوم الميسر بتقسيم السبورة لقسمين قسم للمعتقدات السلبية وآخر للمعتقدات الإيجابية وبالتعاون مع المتدربين يصنف معتقدات المشاركين تحت القسمين .

- يلخص الميسر المعتقدات الإيجابية والسلبية ويناقش مع المتدربين مدى تأثيرها وانعكاسها على أسلوب حياتهم .

٣- يوجه الميسر أسئلة النقاش التالية :

أ- هل من الممكن أن تغير من معتقداتك السلبية ؟ وكيف ؟

ب- هل تعتقد أن هذا التغيير سيحتاج إلى وقت طويل أم قصير ؟

جـ- هل يجب أن تقتنع بتغيير ذاتك أولا ؟

د- هل يستطيع أحد أن يغير معتقداتك ؟ أم يجب أن تغير ذاتك بنفسك ؟

هـ- هل تعتقد أنك قادر على تغيير ذاتك ؟

(٢٥ دقيقة)

الإستنتاج :

- من خلال المناقشة يتوصل الميسر مع المتدربين إلى أهمية تقدير الذات والتعـرف علـى المعتقدات الإيجابية والسلبية كخطوة هامة تجاه تغيير الذات مع التأكيد على ضرورة وجود الرغبة فى هذا التغيير . **(٥ دقائق)**

أنا أعتقد (شريط مسجل)

يجلس الأستاذ محمود وهشام سويا ويدور الحوار التالى :

أ٠ محمود إزيك ياهشام ؟ أخبارك إيه ؟ أنت إشتغلت ولا لسه ؟

هشام الحمد لله ٠٠٠٠٠ أنا إمبارح قدمت على وظيفة جديدة وعملت مقابلة فى شركة كبيرة وكانت المقابلة مطمئنة .

أ٠ محمود ويا ترى ياهشام كان معاك واسطة ؟

هشام لا أعتقد إنى محتاج واسطة لأن خبرتى وتعليمى كويسين ومؤهل للوظيفة دى

أ٠ محمود يا إبنى إسألنى : أنا كان عندى أحلام زيك كده لكن الواقع غير الحقيقة .

هشام تقصد إيه ؟

أ٠ محمود المسألة مش تعليم وخبرة وبس، فيه حاجات ثانية كثير زى إنت مين، ومن عيلة مين، وأبوك مين .

هشام وإيه دخل الحاجات دى فى الشغل وع العموم أنا مهندس كومبيوتر ووالدى راجل موظف .

أ٠ محمود وحتى لو حصل واشتغلت حتلاقى ميت عقبة فى سكتك، حتلاقى اللى يكرهوك واللى يتمنولك الشر واللى عايز يطلعك حرامى .

أنا بقى لى شغال ٢٠ سنة وفضلت زى ما أنا، الغنى زاد غنى وأنا إزددت فقر

هشام مش معقول إنها بالصورة دى، ده أنا بحقق أحلامى بمجهودى وكل ما اخلص فى عملى كل ما أترقى وكل ما يقدرونى ماديا يزيد دخلى .

أ٠ محمود لأ دى الدنيا كده يا بنى زى الغابة محدش فيها بيحب حد ومحدش بيخدم حد كل واحد يهمه نفسه وبس .

هشام والله انا حاسس إن الدنيا بخير وفيه ناس كتير وقفت جنبى حتى مدير العمل اللى عمل معايا المقابلة طمنى جدا وكان سعيد بإمكانياتى وقاللى إن شاء الله الوظيفة تكون من نصيبك، وده طبعا لأنها مناسبة لقدراتى .

الجلسة الرابعة : كيف تواجه الأزمات ؟

الوقت ٤٥ دقيقة

الهدف :

- أن يواجه الشباب الأزمات بأسلوب سليم .

الأفـــــــــكار الرئيسية :

- الأساليب الواجب إتباعها لمواجهة الأزمات والتغلب عليها .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق قلابة – أقلام .

٢- إستمارات حالات الدراسة (حالتين) .

النشاط :

١. يقوم الميسر بتقسيم الشباب إلى أربعة مجموعات صغيرة .

٢. يقوم الميسر بتوزيع إحدى الحالتين على المجموعة الأولى والثانية و الحالة الأخرى على المجموعة الثالثة والرابعة (كل مجموعة تعمل على حده) .

٣. يطلب الميسر من كل مجموعة أن تناقش فيما بينها الحالة التى معها ووضع مقترحاتـــهم ووجهة نظرهم لمواجهة هذه الأزمة وكتابتها على ورق بخط كبير مع التـــأكيد علـــى أن المطلوب هو كيفية مواجهة كل مجموعة لهذه الأزمة كأزمة نفسية وليست مشكلة إدارية .

٤. يقوم شاب من كل مجموعة بعرض الأزمة الخاصة بمجموعته ومقترحـــات المجموعـــة لمواجهة تلك الأزمة، وهنا يقوم الميسر بعمل مقارنة لمقترحات كل مجموعتيـــن تدرســـان نفس الحالة للحصول على الأسلوب الأمثل لمواجهة هذه الأزمة وذلك عن طريق ســـؤالهم بعض الأسئلة مثل :

- ما الفرق بين مقترحات المجموعتين ؟
- أى من المقترحات تعتبر إيجابية وأيها سلبية ؟ ولماذا ؟

٥. يقوم الميسر والمشاركون بتجميع المقترحات الإيجابية من كل من المجموعتين .

الأســـتنتاج :

• يقوم الميسر بإستنتاج وتلخيص الأساليب التى تمت مناقشتها من قبل المشـــاركين والتـــى يمكنهم إتباعها فى مواجهة الأزمات والتغلب عليها

إستمارة الحالة الدراسية الأولى

حسين من أسرة بسيطة كان كل حلمه أن يصبح مدرسا بكليته ولكنه لم يتوقف عند الحلم فاجتهد فى دراسته واضعا نصب عينيه أنه بذلك يرفع من مستواه الإجتماعى ومستوى أسرته وكلل الله مجهوده بالنجاح وانتهى من دراسته وهو أول دفعته وإقترب من تحقيق حلمه ولكن الأقدار لا تعطى الإنسان كل ما يحب ففى هذا العام أعلنت الكلية عن عدم حاجتها لمعيدين .
ولكن ... بعد ذلك عينت الكلية أبناء أحد الأساتذة والذى يليه فى الترتيب .

- **ما هو الأسلوب المناسب من وجهة نظرك الذى يجب أن يتبعه حسين لمواجهة هذه الأزمة مع نفسه ويساعده على المحافظة على صحته النفسية ؟**
- **عند مناقشة الحالة يجب أن يكون التركيز على الأسلوب الأمثل الذى يجب أن يتبعه حسين للتكيف مع الأزمة والتمتع بصحة جيدة وليس على وجود حل للمشكلة .**

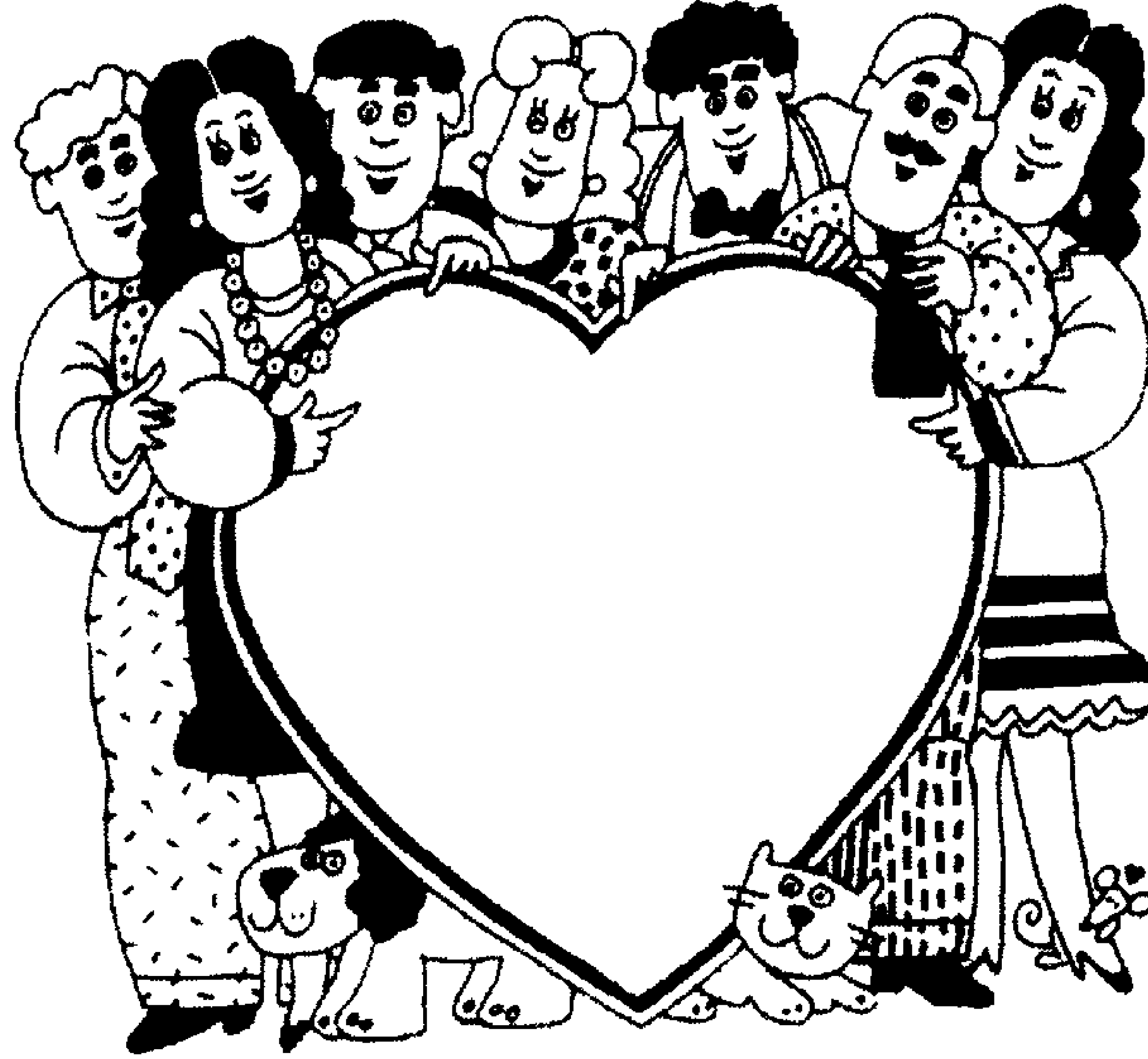
إستمارة الحالة الدراسية الثانية

هناء شابة جميلة من عائلة محترمة، مجدة فى حياتها، متزنة فى تصرفاتها تعلقت بأحد زملائها فى العمل وكانت تنظر إليه فتجد فيه كل صفات فارس الأحلام الذى تتخيله .
ونشأت بينهما علاقة حب جميلة ورقيقة مبنية على الإحترام والشعور المتبادل وكان كل حلمها أن تتوج هذه العلاقة الجميلة برباط مقدس ولكن هذا الشاب توجه لخطبة إحدى زميلاتها الأكثر منها مالا فقط . أصيبت هناء بخيبة أمل شديدة وشعور بالتعاسة .

- **ما هو الأسلوب المناسب من وجهة نظرك الذى يجب أن تتبعه هناء كى تواجه هذه الأزمة ويساعدها على المحافظة على صحتها النفسية ؟**
- **عند مناقشة الحالة يجب أن يكون التركيز على الأسلوب الأمثل الذى تتبعه هناء للتكيف مع الأزمة والتمتع بصحة نفسية جيدة وليس على وجود حل للمشكلة**

الوحدة الثانية

العلاقات الإنسانية



الوحدة الثانية : العلاقات الإنسانية

عدد ساعات الوحدة : ٣،٣٥ساعة

الغرض من الوحدة :

يمكنك إستخدام هذه الوحدة لمساعدة المشاركين على التعرف على العلاقات الإنسانية وأنواعها والعوامل والمهارات والمقترحات اللازمة لإنجاح هذه العلاقات وكيفية تنمية الصداقات والإبقاء عليها.

موضوعات الوحدة :

١- ماهية العلاقات الإنسانية وأنواعها .

٢- العوامل التى تؤدى إلى إنجاح العلاقات الإنسانية .

٣- العلاقات الأسرية :

- دور الأسرة فى التأثير على سلوك الشباب .
- التفكك الأسرى وأسبابه وآثاره .

٤- الصداقة وأنواعها :

- كيف تحصل على صداقات أكثر وتبقى عليها .

٥- أهمية مهارة الإتصال الفعال فى إنجاح العلاقات .

أولا : ماهية العلاقات الإنسانية وأنواعها :

العلاقات الإنسانية هى الصلة التى تربط بين الأفراد داخل الوحدات الإجتماعية بعضهم ببعض مثل الصلة بين المعلم والطالب والزوج والزوجة وصاحب العمل والموظف ٠٠٠٠٠إلخ .

أنواع العلاقات الإنسانية :

١- علاقة الزمالة :

- تنشأ علاقة الزمالة بين فردين أو أكثر نتيجة المشاركة فى نشاط ما سواء فى العمل أو المدرسة أو غيرها وقد تكون بداية للصداقة أو تستمر كعلاقة زمالة .

٢- العلاقة الأسرية :

- تعد الصلات الأسرية من أقوى الروابط التى تربط الأفراد بعضهم ببعض وتختلف هذه الصلات بإختلاف المجتمعات، ونستطيع أن نقسم المجتمعات من هذه الوجهة إلى نوعين :
  أ- مجتمعات عصبية : هذه المجتمعات تغالى فى قيمة الروابط الأسرية .
  ب- مجتمعات تسودها الفردية نتيجة إنكار قيمة الروابط الأسرية .

٣- علاقة الصداقة :

- الإنسان إجتماعى بطبيعته ويحب الإختلاط، وعلى الإنسان أن يختار أصدقائه بدقة وذلك لما لعلاقة الصداقة من تأثير على السلوك الإجتماعى للإنسان .

٤- العلاقة العاطفية :

- يعتبر الحب من أقوى وأسمى العلاقات الإنسانية والأساس الأول الذى تقوم عليه أية علاقة إنسانية .
- يعرف الحب على أنه مجموعة من الإنفعالات الصادقة التى تتكرر وتنتظم حول موضوع واحد يكون هو موضع العاطفة .
- تنشأ علاقة الحب بين الرجل والمرأة نتيجة للتعاون والأخذ والعطاء والشعور بالإرتياح حيال بعضهم البعض ثم يبدأ الإحساس بالحب ويأخذ فى النمو ببطء إلى أن يصبح عاطفة قوية يشعر بها كل منهم تجاه الآخر .

كيف يمكنك تنمية وإنجاح علاقاتك بالآخرين !

• العوامل التالية تساهم فى إنجاح العلاقات الإنسانية إذا ساهم بها كل من طرفى العلاقة :

١- الإحترام :

• أن تحترم الآخرين وتنظر إليهم نظرة تقدير وتعاملهم على أنهم قيمة حقيقية حتى مع إختلافهم عنك .

مثال ١ : إحترام الوالدين بإتباع القواعد التى يضعونها لك .

مثال ٢ : إحترام الشاب لزميله عن طريق الإنصات له عند التحدث وعدم مقاطعته .

٢- تحمل المسئولية :

• أن تتحمل المسئولية يعنى إمكانية إعتماد الآخرين عليك وأن تكون محل ثقتهم وأن تفى بالإلتزامات الخاصة بك مع إستطاعتك أن تفرق بين الصواب والخطأ .

مثال ١ : الإلتزام بالمواعيد مع الأصدقاء .

مثال ٢ : المشاركة الإيجابية فى بعض النشاطات الأسرية .

٣- التفهم :

• هو الإلمام بإحتياجات الشخص الآخر، ماذا يريد وكيف يشعر .

التفهم يعنى أيضا إمكانية أن يضع الشخص نفسه فى موضع شخص آخر ويتخيل الحياة من منظور آخر أو وجهة نظر أخرى .

مثال : الإستماع الجيد لصديق عند مواجهته لمشكلة معينة ومحاولة مساعدته على حلها .

٤- بذل الجهد :

• يعنى العمل بجد وصدق لإنجاح العلاقة حتى يستفيد الطرفان .

مثال : أن تعمل جاهدا لإظهار مشاعرك للشخص الآخر وتوصيل هذه المشاعر بأمانة .

٥- الرعاية المتبادلة :

• الرعاية تعنى الإهتمام بمشاعر ورغبات وإحتياجات الشخص الآخر ومعرفة ما هو الأفضل بالنسبة له .

• وهى تعنى أيضا الإحساس بالحب تجاه شخص معين والرغبة فى حمايته والعناية به .

مثال : يمكن إظهار الرعاية عن طريق مساعدة أحد أفراد الأسرة عند المرض بمحاولة الترفيه عنه بإحضار الكتب والمجلات وزيارته للتخفيف عنه .

ثانيا : العلاقات الأسرية :

مفهوم الأسرة :

الأسرة من الظواهر الإجتماعية التى ينطبق عليها تعريف النظام الإجتماعى فــهى عبــارة عــن وظائف حيوية متشابكة ومتداخلة محاطة بمجموعة من المعايير الإجتماعية تنسق عملها وتســهل مهمتها وتربطها بنظم أخرى كالنظم الدينية والإقتصادية .

خصائص الأسرة :

- تقوم الأسرة على رابطة زواجية تجمع بين الزوج والزوجة وتكون قابلة للإنفصال فى بعــض البيئات وينتج عن هذه الرابطة ما نسميه بصلة الدم والقرابة .
- تزاول الأسرة نوعا من النشاط الإقتصادى عن طريق القيام بجهود مختلفة تدر دخلا كافيا لــها أو عن طريق حيازة بعض الممتلكات .
- الحياة داخل الأسرة تقتضى تقسيم العمل فنجد أن للذكور عادة أعمال يختصون بها وهذا يعـزز إستقرار البيت مع عدم إغفالنا بأن هناك أعمال كثيرة مشتركة بين الذكور والإنــاث وأعمــال يمكن أن يقوم بها كل منهما .

وظائف الأسرة :

- وظائف بيولوجية كإرضاء الرغبات الجنسية للأزواج والزوجات ومن ثمــرة ذلــك إنجــاب الأطفال.
- وظائف نفسية وعاطفية وتتصل بتوفير الإستقرار والأمن والحماية لأعضاء الأسرة كما تتصل بالحنو على الصغار مدة طفولتهم .
- وظائف تربوية وهى وظائف التنشئة الإجتماعية، والأسرة أقدر الهيئات فى المجتمع على القيام بذلك .
- وظائف إقتصادية حيث كانت الأسرة فى الماضى تنتج كل ما تحتاج إليه تقريبا ولكن نتيجــة للتطور أصبح لكل فرد عمله مما أدى إلى تضاؤل وظائفها بسبب إعتمادها على مهن أعضائــها لسد إحتياجاتها .

• وظائف إجتماعية حيث نجد أن الأسرة هى المانحة للمكانة والأدوار المبدئية التى تقوم بها أو يوضع فيها الأفراد .

دور الأسرة فى التأثير على سلوكنا :

• الأسرة هى المؤثر المبكر فى شخصية الفرد فهى التى تمده بتجاربه الأولى فى هذه الحياة وقبل أن تتصل به أى جهة أو هيئة لمحاولة التأثير عليه حيث أن الأسرة تضع النواة الأولى لعادات وتقاليد المجتمع داخل الطفل .

• التجارب الأسرية لها صفة التكرار فالأسرة تمارس تجربتها وضغطها على الطفل بصورة مستمرة ومتكررة حيث أن الأسرة لا تتغير فى حين أن أصدقاء اللعب ومدرسى الطفل فى تغير مستمر .

• الأسرة هى الهيئة الكبرى لنقل الثقافة، فالطفل يكتسب ثقافة الوسط الذى يعيش فيه عن طريق الأسرة متأثرا بأوضاعها .

مثال : طفل نشأ فى منزل يلتزم الوالدين فيه بالوقار الدينى، فينشأ الطفل ملتزما بالوقار الدينى .

• التعاون الأسرى والإعتماد المتبادل بين أعضاء الأسرة يخلق منها جماعة مترابطة ووحدة متماسكة لمواجهة أحداث الحياة .

• القدوة الأسرية فى أعين الطفل تتمثل بجدارة فى الأب أو الأم أو الأخ الكبير ذلك لأنهم نماذج أكثر ثباتا من غيرهم .

مثال : معظم أبناء الأساتذة الجامعيين يتجهون إلى سلك التدريس الجامعى إقتداء بوالديهم وكذلك أبناء الأطباء والحرفيين .

التفكك الأسرى وأسبابه :

التفكك الأسرى يعنى فقد أو نقص التنسيق بين أفراد الأسرة الواحدة ومن أسبابه وآثاره ما يلى :

١- غموض العادات والتقاليد أمام الزوج والزوجة والأبناء والأقارب مما يؤدى إلى عدم إنسجام تصرفاتهم مع عادات المجتمع المحيط بهم مما يؤثر على علاقات الأبناء الإجتماعية بأقرانهم وبالوالدين فى سن الشباب .

٢- سوء إختيار الشخص لشريك حياته كنتيجة لمقاييس الإختيار غير الموفقة مما يؤدى إلى عدم نجاح الأسرة وظهور كثير من الخلط لدى الأبناء وإحداث فجوة فى شخصية الشاب لعدم قدرته على تحديد هويته الثقافية مما يضر بالعلاقة بينه وبين أحد الوالدين لميله إلى ثقافة الآخر أو لكليهما .

مثال : زواج شخص بأجنبية قد يؤدى إلى فشل العلاقة نتيجة إختلاف عادات وتقاليد كل منهما .

٣- غياب القدوة الحسنة لدى الأبناء فى الأسرة غير المتماسكة يمكن أن يؤدى إلى تفكك الأسرة مما
يؤثر بالسلب على علاقتهم بالوالدين .

٤- يعد التباعد الأسرى من عوامل التفكك بما له من أشكال عديدة ومنها الفكرى أو المكانى أو العاطفى مما يؤثر على الأبناء لإفتقادهم لدور أحد الوالدين أو كلاهما فى حياتهم .

مثال : سفر رب الأسرة للخارج يؤدى إلى غياب الدور الرقابى والحوار المتبادل وفشل الأم فى القيام بهذا الدور مما قد يدفع بالأبناء إلى الإنحراف بصوره المختلفة .

ثالثا : الصداقة :

تعريف الصداقة :

- هى تفاعل بين طرفين على مستوى العقل والعاطفة فى إطار من الثقة، وتنشأ الصداقة على أساس من الحب والإحترام والتفاهم بغض النظر عن نوع وجنسية ودين وثقافة الأطراف .

أنواع الصداقة :

- **صداقات التجمعات غير الرسمية :**

وهى التى يؤلفها الأصدقاء بشكل غير رسمى والمتمثلة فى جماعة اللعب وشلة الأصدقاء .

- **صداقات التجمعات الرسمية :**

وهى الجماعات التى تميل إلى التنظيمات الرسمية كالأندية والنقابات والجمعيات ويجب الإشارة إلى الدور الهام والفعال للهيئات التى تعمل على بناء الشخصية منذ الصغر وحتى ما بعد الرشد بمناهجها وتعاليمها مثل الكشافة لما لها من دور فى نمو شخصية الفرد كذلك مراكز الشباب والجمعيات الأهلية .

- **معايير إختيار الأصدقاء :**

١- التفاهم والثقة والإحترام :

عند إختيار الأصدقاء عليك أن تشعر نحو صديقك بالتفاهم وأنه محل ثقة لديك وأن بينك وبينه إحترام متبادل .

٢- **تبادل الخبرات :**

الصديق هو الذى يمكن أن تتبادل معه الخبرات وتشعر بأنه لا يبخل عليك بأفكاره ويتقبل منك النصيحة .

٣- **تقارب الآراء والأفكار :**

عند إختيار الصديق يجب أن تكون آراءك وأفكارك قريبة إلى حد ما من آراء وأفكار صديقك .

٤- **الأخلاقيات :**

الصديق الوفى هو الصديق الذى يكون على خلق ومحبوب وتصرفاته غير منتقدة وتجده إلى جانبك فى وقت الشدة .

٥- **البعد عن المنفعة الشخصية :**

العلاقة المبنية على منفعة فقط لا تدوم حيث تنتهى بإنتهاء المنفعة بينما مع وجود المودة والحب تستمر العلاقة وتقوى .

كيف تقابل أشخاص جدد وتحصل على صداقات أكثر !

- دعنا نطبق المبادىء الأساسية عن الصداقة بمساعدة بعض الإقتراحات حول كيفية مقابلة والحصول على صداقات جديدة والأهم من ذلك كيفية الإبقاء على هذه الصداقات . فبعض هذه الأفكار ستناسبك أكثر من غيرها، إختار من القائمة التالية ما تجده مفيدا لك :

١- **كن صادقا** . عليك أن تتذكر أن أى من الطرق التالية لا تعمل إلا إذا **كنت صادقا فى تعاملاتك مع الآخرين**، فعدم الصدق قد لا يكتشف من أول وهلة ولكن قطعا سيكتشف بعد حين وعندئذ ستلفظ من الأصدقاء وهو عكس ما تصبو إليه .

٢- **كن نفسك** . سيكتشف الآخرون حتما طبيعتك فلا جدوى إذن من التظاهر بأنك شخص آخر مختلف عما أنت عليه، فقد تريد أن تكون شخص أحسن وأقدر مما أنت عليه، إذن حاول ولكن لا تكن مزيف .

٣-**إلتزم بمبادئك** . لا تحاول التنازل عن مبادئك لإرضاء الآخرين ، فكر فيما تعتقد به والسبب وراء هذا الإعتقاد ولكن لا تفكر أن تغير من مبادئك حتى تصبح مثل صديق لك حتى يرضى عنك ويحبك .

٤-**أحسن الإنصات** . الإنصات ليس سهل . فعندما تنصت إلى شخص آخر فأنت تجامله، فالإنصات للآخرين يجعلهم يشعرون بأهميتهم وسيحبونك لإنصاتك لهم .

٥-**لاتقفل باب الحديث مع الآخرين** . حاول أن تعرف إهتمامات الآخرين، وتكلم فى الأشياء التى تهمهم .

٦-**إبدأ بالحديث** . يمكنك التكلم عن الأخبار الهامة والرياضية والأفلام والكتب .

٧-**إبتعد عن الحديث المثير للجدل** . شارك بآرائك، ولكن إحترم حقوق الآخرين فى إبداء آراء تختلف مع رأيك .

٨-**إبتعد عن الحديث المطول عن مشاكلك** . خاصة مع أشخاص لا يهمهم سماع هذه المشاكل . بالتأكيد أنت تحتاج لأحد ينصت لك ولكنك لا تحصل على ذلك بفرض نفسك على الآخرين .

٩-**قدم نفسك للآخرين** . راعى أن معظم الناس متحفظين مثلك فى البدء فى الحديث وغالبا ما يسرهم أن تبدأ أنت به .

١٠-**تذكر الأسماء** . أطلب من محدثك أن يذكر إسمه مرة أخرى حتى تستطيع التعرف عليه وهذا أيضا يشعره بأنك مهتم به واستخدم الإسم وكرره أثناء حديثك معه، فهذا يساعدك على تذكره.

١١-**إحترم خصوصيات الشخص الآخر** . إظهر إهتمامك بالأشياء التى يهتم بها ولكن لا تكون فضوليا فى معرفة أسراره الخاصة .

١٢-**إبتعد عن النميمة** . فالأشخاص الذين تنم معهم عن الآخرين سيفترضوا أنك ستفعل نفس الشيء عنهم مع غيرهم وستفقد فرصتك فى بناء الثقة المتبادلة معهم .

١٣-**كن إيجابيا نحو نفسك** . أكد على صفاتك الجيدة ولكن بدون زهو، إذا كنت قمت بأشياء جيدة يمكنك التحدث عنها ولكن دون مبالغة، فالمبالغة فى التحدث عن نفسك تبعد الآخرين عنك كما لاتبالغ فى الحديث عن ممتلكاتك أو عائلتك .

١٤-**إذهب إلى الأماكن التى تستطيع فيها مقابلة نوعية الأشخاص الذين ترغب فى التعرف عليهم** فكر فى نوع الناس الذين سوف تقابلهم فى الأماكن المختلفة، ولكن الأهم من ذلك أن تخرج وتختلط مع الناس .

١٥-عندما تخرج، **إهتم بثيابك ونظافتها وبمظهرك العام** . فالآخرين سيلاحظون ملابسك، شعرك، أسنانك، يديك، وجلدك قبل أن يسمعوك تتكلم .

١٦-**جامل الشخص الآخر** . يمكنك الثناء على مظهر أو ملبس الشخص الآخر ولكن لا تعطى مجاملة إلا إذا كانت صادقة . فالمجاملة المزيفة أسوأ من عدم المجاملة إطلاقا .

١٧-**تكلم بوضوح وبحماس فى نبرة صوتك** . ولكن لا تتكلم بصوت عال أزيد من اللازم أو صوت لا يكاد يكون مسموعا .

١٨-**إبتسم** . فالإبتسامة تفعل الكثير فى إكتساب الأصدقاء أكثر من أى شيء آخر يمكن فعله .

١٩-**إبتعد عن المباهاة والمفاخرة** . فأنت لا تبحث عن جذب إنتباه الآخرين ولكن لكسب أصدقاء جدد .

٢٠-**كن خدوم وودود** . سيكسبك هذا الكثير من الدعم والصداقة .

٢١-**كن إيجابيا وابتعد عن السخرية** . حتى ولو كانت سخريتك ستضحك الآخرين، فالسخرية دائما ما تكون على حساب شخص آخر . وهذا الآخر لن يكون صديقك، لا هو ولا الآخرين لأنهم يعلمون أنك ستسخر منهم أيضا . فالسخرية ستجعل الآخرين لا يثقون بك .

٢٢-**كن محبا للتعرف على الأشياء** . إبدى إهتماما بكل شيء حولك ، وجه الأسئلة وانصت للإجابات، إسأل أسئلة مفتوحة عن الأشياء واستخدم الأسئلة لتتعرف على الأشياء التى تهمك أنت والشخص الآخر والتى تشجعه على التحدث معك .

٢٣-**إبدى وإظهر مشاعرك** . كن معبرا، خاصة الحماس، التفاؤل والضحك

رابعا :أهمية الإتصال الفعال فى إنجاح العلاقات

معنى الإتصال :

- الإتصال هو عملية تبادلية مستمرة بين طرفين لهما هدف ويجب أن يكون لها أثر وإلا كانت عملية الإتصال فاشلة ويحكمها عوامل ومؤثرات .
- يصبح الإتصال فعالا حينما ينجح طرفى العلاقة فى نقل الرسالة واستقبالها بشكل جيد ودقيق .

عناصر الإتصال الفعال :

- **المرسل** : هو الشخص الذى يعد الرسالة وينقلها .
- **المستقبل** : هو الشخص الذى يتلقى الرسالة ويجيب عليها .
- **الرسالة** : تحتوى على المعلومات التى يريد المرسل أن يتلقاها المستقبل .
- **قناة الإتصال** : هى الوسيلة التى تنتقل فيها الرسالة من المرسل إلى المستقبل مثل التليفون ، والخطاب ، والتلغراف .....إلخ .
- **التغذية الراجعة** : هى رد فعل المستقبل للرسالة وضمنيا توضح معرفته وفهمه للرسالة .

الإتصال غير الفعال فى العلاقات ينتج عن خلل فى أحد عناصر عملية الإتصال :

١- فشل المرسل فى إرسال رسالة واضحة .

٢- المستقبل لا ينصت ويفشل فى إستقبال الرسالة .

٣- المستقبل يفشل فى توضيح معرفته وفهمه للرسالة بعدم إعطاء تغذية مرتدة للمرسل .

٤- المرسل لا يعلق على التغذية وقد لا يستجيب لها .

ماذا يحدث عندما يفشل الإتصال بينك وبين أصدقائك ؟

١- قد يحدث إحباط وغضبٍ للمرسل لأن رسالته لم تصل أو لم تفسر بطريقة صحيحة .

٢- قد يحدث شعورٌ بجرحٍ لمشاعر المستقبل إذا إعتقد أن المرسل أرسل له رسالة سلبية .

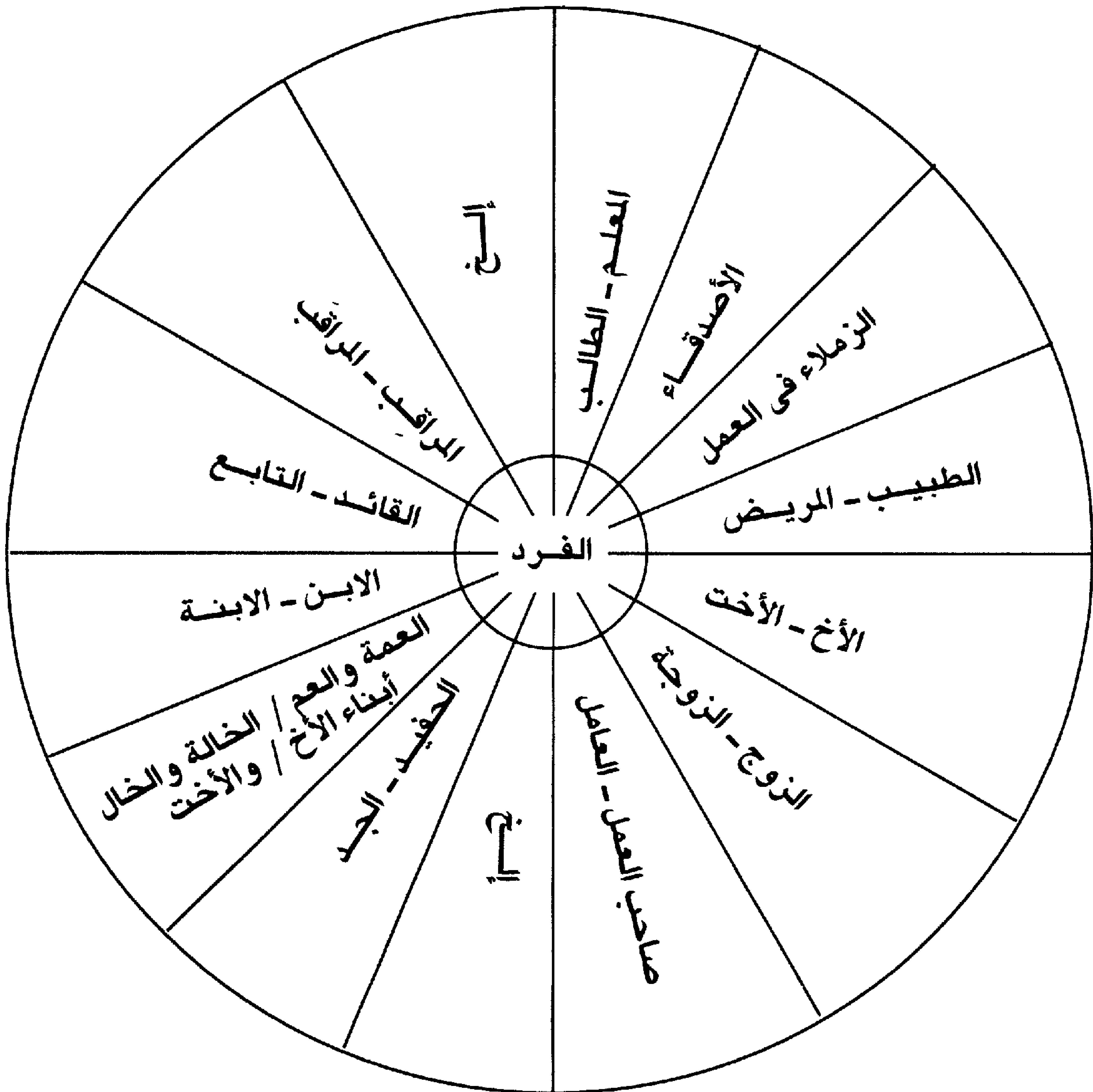
٣- العمل قد لاينجز بطريقة سليمة لأن المستقبل لم تصله الرسالة بوضوح .

٤- العلاقة تنتهى لأن طرفى العلاقة لم يستطيعوا الإتصال بوضوح وفعالية .

المرفقـــات

العلاقـــات الإنســـانية

العلاقات الإنسانية : هى تلك الصلة التى تربط بين الأفراد داخل الوحدات الإجتماعية بعضـــهم ببعض مثل الصلة بين المعلم والطالب والزوج والزوجة والصديق وصديقه ٠٠٠٠إلخ



العوامل التى تؤدى إلى إنجاح العلاقات الإنســـانية :

- الإحترام .
- التفهم .
- تحمل المسئولية .
- بذل الجهد .
- الرعاية المتبادلة .

العلاقات الأسرية :

١- وظائف الأسرة :

- وظائف بيولوجية (الإنجاب) .
- وظائف نفسية وعاطفية لتوفير الإستقرار والأمن لأفرادها .
- وظائف تربوية وهى وظائف التنشئة الإجتماعية .
- وظائف إقتصادية .
- وظائف إجتماعية .

٢- دور الأسرة فى التأثير على سلوكنا :

- الأسرة هى المؤثر المبكر فى شخصية الفرد .
- التجارب الأسرية لها صفة التكرار .
- الأسرة هى الهيئة الكبرى لنقل الثقافة .
- التعاون الأسرى يخلق من الأسرة جماعة مترابطة .
- القدوة الأسرية للطفل تتمثل فى الأب والأم والأخ الأكبر .

٣- التفكك الأسرى :

هى ظاهرة فقد أو نقص التنسيق بين أفراد الأسرة .

أسباب التفكك الأسرى :

- غموض العادات والتقاليد أمام الزوج والزوجة .
- سوء إختيار الشخص لشريك حياته .
- غياب القدوة الحسنة لدى الأبناء فى الأسرة غير المتماسكة .
- التباعد الأسرى بإفتقاد دور أحد الوالدين أو كلاهما معا .

الصـــداقة :

هى تفاعل بين طرفين على مستوى العقل والعاطفة فى إطار من الثقة تنشأ على أساس الحب .

١- أنواع الصداقات :

* صداقات التجمعات الرسمية (النوادى والجمعيات كالكشافة والمرشدات) .
* صداقات التجمعات غير الرسمية .

٢- معايير إختيار الأصدقاء :

* التفاهم والثقة والإحترام .
* تبادل الخبرات .
* تقارب الآراء والأفكار .
* الأخلاقيات .
* البعد عن المنفعة الشخصية .

٣- كيف تقابل أشخاص جدد وتحصل على صداقات أكثر !

- كن صادقا فى تعاملاتك مع الآخرين .
- كن نفسك ولاتحاول أن تكون شخص آخر .
- إلتزم بمبادئك .
- أحسن الإنصات .
- لاتقفل باب الحديث مع الآخرين وحاول أن تعرف إهتمامات الآخرين وتحدث عنها .
- إبدأ بالحديث ويمكنك التحدث فى الموضوعات العامة .
- إبتعد عن الحديث المثير للجدل، شارك بآرائك واحترم حق الآخرين فى الإختلاف معك .
- إبتعد عن الحديث المطول عن مشاكلك .
- قدم نفسك للآخرين وراعى أن معظم الناس مثلك متحفظين فى البدء فى الحديث .
- تذكر أسماء الآخرين فهذا يشعرهم بأهميتهم .
- إحترم خصوصيات الشخص الآخر، ولا تكن فضوليا فى معرفة أسراره الشخصية .
- إبتعد عن النميمة حتى لاتفقد فرصتك فى بناء الثقة المتبادلة مع الآخرين .
- كن إيجابيا نحو نفسك وأكد على صفاتك الجيدة بدون إسراف .

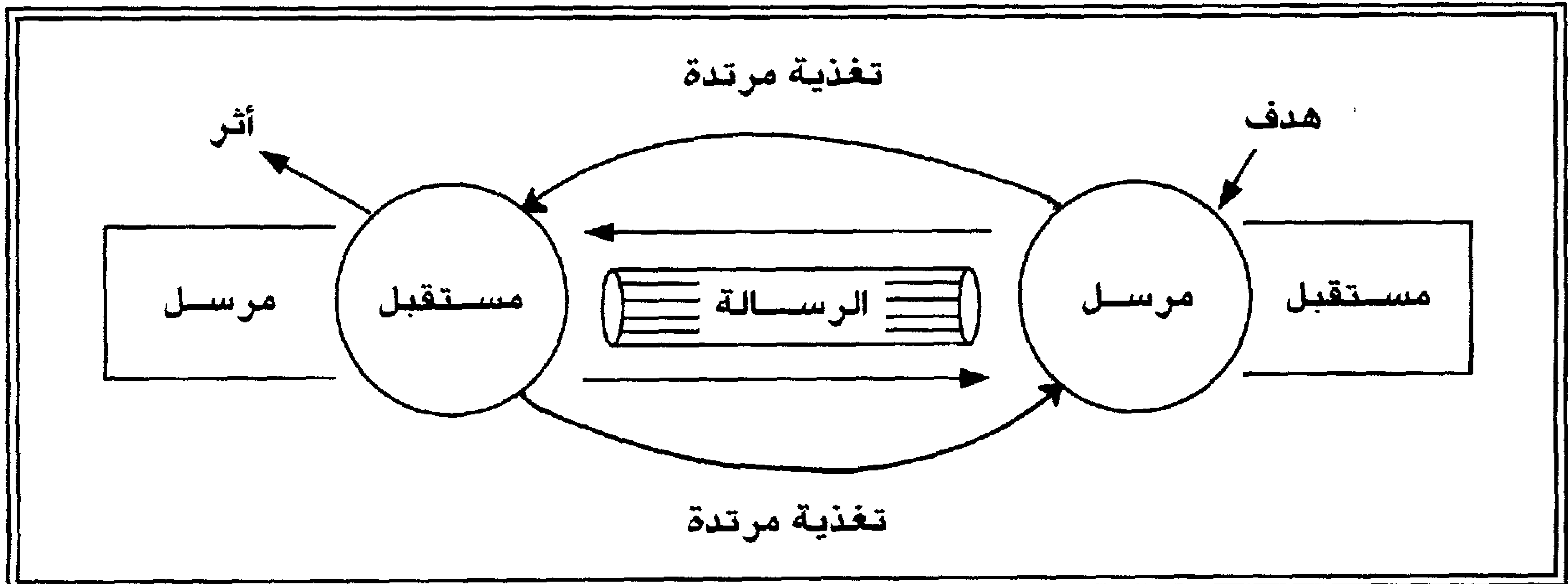
- إذهب إلى الأماكن التى تستطيع فيها مقابلة نوعية الأشخاص الذين ترغب فى التعرف عليهم .
- إهتم بمظهرك العام وبثيابك وبنظافتها .
- جامل الشخص الآخر ولكن تذكر أن تكون صادقا .
- تكلم بوضوح وبحماس فى نبرة صوتك .
- إبتسم فالإبتسامة تفعل الكثير فى إكتساب الأصدقاء .
- إبتعد عن المباهاة والمفاخرة .
- كن خدوما وودودا .
- كن إيجابيا وابتعد عن السخرية من الآخرين .
- كن محبا للتعرف على الأشياء .
- إبدى واظهر مشاعرك وكن معبرا خاصة فى الحماس والتفاؤل .

أهمية مهارة الإتصـــال فى إنجاح العلاقـــات

تذكـــر دائمـــا

الإتصال عملية تبادلية مستمرة بين طرفين لهما هدف ويجب أن يكون لها أثر وإلا كانت عملية الإتصال فاشلة

إذا فشلت عملية الإتصـــــــــال فإن جزء كبير من أسباب هذا الفشل يقع على عاتق المرسل وهو البادىء بعملية الإتصال



إذا شعرت بأن إتصالك لم ينجح فعليك مراجعة عنـــاصر دائـــرة الإتصـــال لتتعرف على السبب وتحدد أين الحل حتى تستطيع معالجته فـــى المـــرات القادمة .

الجلســـة الأولى : ليس كلهم أعزاء

الوقت : ٦٠ دقيقة

الهدف :

١- أن يتعرف الشباب على مفهوم العلاقات الإنسانية وأنواعها .
٢- أن يستخلص الشباب عوامل إنجاح العلاقات الإنسانية المختلفة .

الأفــكار الرئيسية :

١- مفهوم العلاقات الإنسانية .
٢- أنواع العلاقات الإنسانية .
٣- عوامل إنجاح العلاقات الإنسانية .

الأدوات المستخدمة :

١- شريط تسجيل (أنواع العلاقات) وجهاز تسجيل .
٢- أوراق قلابة وأقلام .
٣- إستمارة عوامل إنجاح العلاقات .

الأنــشــطة :

النــشــاط الأول

١- يقوم الميسر بطرح السؤال التالى :

- **ما هو مفهومك للعلاقات الإنسانية ؟**

٢- يتلقى الميسر الإجابات ويثبت الصحيح منها ثم يكتب تعريف العلاقات الإنسانية على السبورة .
٣- ثم يقوم بتشغيل شريط تسجيل مسجل عليه مجموعة من العلاقات الإنسانية ويطلب من المشاركين الإنصات جيدا أثناء سماعه .
٤- يقوم الميسر بطرح السؤال التالى :

- **من خلال ما سمعنا ما هى أنواع العلاقات الإنسانية التى تناولتها المادة المسجلة ؟**

٥- يقوم الميسر بتجميع الإجابات من المشاركين ثم يضع أنواع العلاقات الإنسانية على السبورة مع تثبيت الصحيح منها وإضافة مايلزم من الخلفية العلمية . (٢٥ق)

النشاط الثانى :

١- يقوم الميسر بطرح السؤال التالى :

- **ما هى عوامل إنجاح العلاقات الإنسانية فى نظرك ؟**

٢- ثم يقوم بكتابة الإجابات على السبورة وتثبيت الصحيح منها وإضافة مايلزم من الخلفية العلمية مع تجميعها فى النقاط الخمس الأساسية (الإحترام - التفهم - تحمل المسئولية - بذل الجهد - الرعاية المتبادلة) .

٣- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربعة مجموعات ويقوم بإسناد إحدى العلاقات الإنسانية إلى كل مجموعة كالتالى :

* **المجموعة الأولى** : علاقة زوجية بين زوج وزوجته .
* **المجموعة الثانية** : علاقة أسرية بين إبن ووالده .
* **المجموعة الثالثة** : علاقة صداقة بين صديق وصديقه .
* **المجموعة الرابعة** : علاقة عاطفية بين خطيب وخطيبته .

٤- يقوم الميسر بتوزيع إستمارة العلاقات الإنسانية ويطلب من كل مجموعة إعطاء أمثلة على كيفية تطبيق العوامل الخمس لإنجاح العلاقة المسندة إلى المجموعة .

٥- تقوم كل مجموعة بعرض ما توصلت إليه من أمثلة ومناقشة المجموعات الأخرى للتوصل إلى مدى تطابق هذه الأمثلة مع عوامل إنجاح العلاقات الإنسانية مع التأكيد على وجود العوامل الخمس لإنجاح هذه العلاقة . (٣٠ ق)

الإستنتاج :

- يقوم الميسر بالتوصل إلى إستنتاج أنواع العلاقات الإنسانية للشباب والعوامل الهامة فى إنجاح هذه العلاقات من خلال نقاش المشاركين وأمثلة المجموعات . (٥ ق)

تمثيل الأدوار (١)

المكان ساحة كلية التجارة حيث يتقابل عادل وممدوح ويدور الحوار التالى

ممدوح : إزيك يا عادل .

عادل : أهلا يا ممدوح عامل إيه .

ممدوح : الحمد لله ..... هية المحاضرة خلصت .

عادل : لأ ٠٠ الدكتور مجاش كالمعتاد .

ممدوح : طيب ..... فيه محاضرات تانى النهاردة .

عادل : أعتقد إن فيه محاضرة للدكتور حسنى الساعة ٥ .

ممدوح : طيب أنا هوصل مشوار وآجى ... أى خدمة .

عادل : شكرا يا ممدوح

تمثيل الأدوار (٢)

المكان منزل مصطفى حيث يجلس مصطفى ومحمد ويدور الحوار التالى

مصطفى : خلاص ... أنا تعبت كفاية كده النهاردة .

محمد : يووه ٠٠ دا إحنا لسه أدامنا كتير .

مصطفى : سيبك بس من المذاكرة شوية عشان عاوزك فى موضوع مهم .

محمد : موضوع إيه ٠٠ هو ده وقته .

مصطفى : ده موضوع مهم جدا وهيتوقف عليه حاجات كتيرة فى حياتى .

محمد : إذا كان كده تبقى العملية محتاجة كوبايتين شاى .

مصطفى : ياسلام إنت تأمر ...

تمثيل الأدوار (٣)

المكان أحد المنازل ويبدأ الحوار التالى

الأم فى قلق : الولد إتأخر أنا خايفة تكون النتيجة وحشة .

الأب : ما تقلقيش إينك دايما رافع راسنا .

الأخت : يا ماما دا ياسر طول عمره الأول على دفعته ٠٠ إنتى قلقانة ليه .

الأم : ربنا يستر .

(الباب يدق دقات سريعة)

ياسر : إمتياز مع مرتبة الشرف .

الأم : يا ألف نهار أبيض يابنى .. ألف مبروك يا ياسر .

الأخت : طبعا لية هديتى يا باشمهندس والا هتنسانى .

ياسر : أنا ليه حد إلا إنت بعد ربنا، دا كفاية وقفتكم جنبى فى الإمتحانات .

الأم : ربنا يخليك لينا يا إبنى ويجعلك دايما من الناجحين .

تمثيل الأدوار (٤)

شخص يجلس مع خطيبته ويدور الحوار التالى

هو : وحشتينى يا حبيبتى .

هى : إنت وحشتنى أكتر .

هو : أنا حاسس إنك الإنسانة الوحيدة اللى هتسعدنى .

هى : إنت إنسان أى واحدة تتمناه .

هو : إمتى ييجى اليوم اللى يجمعنا فيه بيت واحد وطفلين .

إســـــــتمارة عوامل إنجاح العلاقـــات الإنـــسانيـة

قم بإعطاء مثال على كيفية تطبيق كل من العوامل الخمس التالية فى العلاقة الإنسانية المســـندة إلى مجموعتك :

مثال ١- الإحـــــترام :

....

....

مثال ٢- المســـئولية :

....

....

مثال ٣- التفهم :

....

....

مثال ٤- بذل الجهد :

....

....

مثال ٥- الرعاية المتبادلة :

....

....

الجلســة الثانية: مين السبب ؟

الوقت : ٥٠ دقيقة

الهدف :

أن يناقش الشباب أسباب التفكك الأسرى وعلاقته بمشاكل الشباب .

الأفــكار الرئيسية :

١- أسباب التفكك الأسرى .

٢- علاقة التفكك الأسرى بمشاكل الشباب .

الأدوات المســتخدمة :

١- ورق قلاب .

٢- أقلام ماركر .

٣- شريط تسجيل (مين السبب) وجهاز تسجيل .

النــشــاط :

١- يقوم الميسر بعرض هدف الجلسة ويذكر أن فى الجلسة السابقة تمت مناقشة أنواع العلاقات الإنسانية وينوه إلى أن العلاقات الأسرية هى أحد أنواع العلاقات الإنسانية الهامة لما لها من تأثير قوى على سلوكنا وتكوين معتقداتنا .

٢- ثم يقوم الميسر بعرض شريط تسجيل " **مين السبب** " ويطلب من المشاركين الإنصات الجيد أثناء عرض الشريط .

٣- يقوم الميسر عقب الإنتهاء من سماع الشريط بتقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات حسب مواقع جلوسهم ويطلب من كل مجموعة الآتى :

* تحديد الشخص أو الأشخاص المسئولين عن حدوث هذه المشكلة ولماذا ؟
* تحديد أسباب تفكك هذه الأسرة ؟ ومدى إنعكاسات هذا التفكك على الأبناء ؟

٤- تقوم كل مجموعة بعرض ما توصلت إليه، ومناقشته مع باقى المجموعات .

٥- يقوم الميسر بإستخلاص النتائج الخاصة بأسباب التفكك الأسرى فى نقاط محددة وإنعكاسات هذا التفكك على الأبناء ويكتبها على ورق قلاب مع حذف المكرر منها وإضافة ما يلزم من الخلفية العلمية . **(٤٠دقيقة)**

الإستنتاج :

- يؤكد الميسر على النقاط التى تم إستخلاصها من المناقشات وما قام بتجميعه من نقاط ويؤكد على أن التفكك الأسرى له إنعكاسات سلبية على سلوك الأبناء . **(٥ دقائق)**

مين السبب (شريط تسجيل)

أعزائى المستمعين معنا اليوم مشكلة تهم كل أسرة ... وتعتبر أجراس خطر لكل أب وأم ... تعالوا نسمع صاحب المشكلة بيقول إيه ..

أبعث إليك برسالتى حتى أجد لديكم إجابة على السؤال الذى ظل يطاردنى طوال سنوات عمـــرى .... مين السبب ؟

مين السبب فى كل ما أنا فيه ؟ أبى أم أمى أم المجتمع ؟

بدأت قصتى حينما وجدت نفسى طفل فى أسرة تقترب كثيرا من خط الفقر تتكون من أب وأم غـير متفاهمين تماما .

أبى مدرس لغة إنجليزية وامى ربة منزل وأختى الصغرى سارة عمرها عشر سنوات وأنـــا الأخ الأكبر وقد كانت المشكلات بيننا لا تنقطع إطلاقا سواء مادية أو غيرها حتى حدث ما لم يكن فـــى الحسبان ....

* **سميحة .... سميحة .**

* خير فيه إيه ... عامل الدوشة دى كلها ليه ؟

* مش تردى عليا كويس .... ولا إنت إتعودت على ....

* (مقاطعة) هـــه إتعودت على إيه إن شاءالله .... مش كفاية العيشة اللى إنت معيشها لـــى ..... أنا

لولا العيال أنا كنت ...

* مقاطعا ..... خلاص خلاص .... أنا مش ناوى أتخانق .... ولا أعكنن على نفسى فى يوم زى ده .... أنا جانى عقد عمل فى الخليج .

* أخيرا ... أخيرا هنقدر نعيش على وش الدنيا .

وبالفعل ..... سافر أبى .... وانا وأختى فى أمس الحاجة إليه .... وعام ورا عام وجدتنى أنا وأمى وأختى نعيش فى منطقة راقية من أرقى مناطق القاهرة .

ووجدت كل المؤثرات من حولى قد تغيرت من أصدقاء ومعارف وغيره وكذلك أختى أيضا ....

وبدأت أتمرد على حياتى السابقة ولم أجد من يصدنى ... تعرفت على شلة النادى أبناء الوسط الراقى الذى أصبحت عضوا جديدا فيه، وللأسف كانت شلة من أصدقاء السوء، فأصبحت مدمنا للمخدرات ولم أجد من يصدنى أو يمنع عنى المال، فقد كان كل شيء ميسر لى فكل فرد فى المنزل يعيش على هواه ٠٠ أمى طوال النهار مع صديقاتها فى النادى أو فى المنزل، لا تفارقها سماعة التليفون ... أما أختى فهى قصة أخرى ... كنت أنا السبب فيها ... تعرفت أختى على شاب مستهتر وتزوجت منه عرفيا وتركت المنزل ذلك لأنى لم أكن أفيق حتى أتمكن من سماعها أو سماع شكواها

* حسام ... أنا محتاجه لك ٠٠ إنت أخويا ٠٠ وانت عارف إن لا أنا ولا إنت بنشوف بابا إلا أسبوعين فى السنة .

* حسام أرجوك

آهى عندك ماما جوه ٠٠ إتكلمى معاها .... ولا عايزة فلوس ... إذا كنت عايزة خدى ..

* مش مسألة فلوس أنا .

* خلاص طالما مش مسألة فلوس تبقى مشكلة محلولة .... سلام

وهكذا إتجهت أختى لصديقات السوء وحدث ما سبق أن ذكرته لك وفوجئنا بعد ذلك بورقة طلاق مرسلة عن طريق الشرطة إلى أمى بعد أن تزوج أبى من سيدة من تلك الدولة التى يعمل فيها .... وأصبحنا أسرة ضائعة ... كل منا فى طريقه ولا أعرف ماذا أفعل ؟ ولا كيف أتصوف ؟ ... ولا مين السبب؟

خبرنى بالله عليك مين السبب ؟

الجلســة الثالثة: كن صـــــديقى

الوقت : ٧٠ دقيقة

الأهـــداف :

١- أن يتعرف الشباب على مفهوم الصداقة ومعايير إختيار الأصدقاء .
٢- أن يناقش الشباب كيفية الحصول على صداقات جديدة والإبقاء عليها .

الأفـــكار الرئيسية :

١- مفهوم الصداقة .
٢- معايير إختيار الأصدقاء .
٣- كيف نستطيع الحصول على صداقات أكثر والإبقاء عليها .

الأدوات المستخدمة :

١- إستمارة دوائر الأصدقاء .
٢- أقلام وأوراق قلابة .

النشـــاط :

١- يقوم الميسر بتعريف المشاركين بأن هناك أصدقاء مقربين وآخرين أقل قربا .
٢- ثم يقوم بتوزيع إستمارة التدريب " **دائرة الأصدقاء** " ويعطى للمشاركين الوقت اللازم لملء الإستمارة . (١٠ ق)
٣- يقوم الميسر بمناقشة بنود الإستمارة مع المشاركين لإستخلاص الآتى :
* معايير إختيار الأصدقاء .
* مفهوم الصداقة .
٤- يؤكد الميسر على معايير إختيار الأصدقاء وأهمية وجود التفاهم والإحترام وتقارب الأفكار وتبادل الخبرات والبعد عن المنفعة الشخصية .

٥- يثرى الميسر المناقشة ويحاول إشراك أغلب المشاركين ويقوم بتوجيه أسئلة النقاش التاليـــة

*** فى أى دائرة وضعت أصدقاءك من الجنس الآخر ؟ ولماذا ؟**

*** ما هى الموضوعات التى يمكن أن تتحدث فيها مع أفراد الدائرة القريبة ؟**

*** ما هى الأشياء التى يمكن أن تفعلها من أجل بعض الأصدقاء ولا تفعلها مع الآخرين ؟**

* كيف يستطيع الشباب مقابلة أشخاص جدد والحصول على صداقات أكثر ؟

* كيف يمكننا الإبقاء على هذه الصداقات وتنميتها ؟

(٥٥ دقيقة)

الإســـــتنتاج :

• يقوم الميسر بإستنتاج النقاط التى تساعد الشباب على مقابلة أصدقاء جـــدد والســـلوكيات التـــى تساعدهم على الإبقاء على هذه الصداقات وتنميتها وذلك من خلال المناقشة وتحليـــل إجابـــات المشاركين على إستمارة دوائر الأصدقاء . **(٥ ق)**

إستمارة نشاط (دوائر الأصـــــدقاء)

* قم بكتابة إسمك فى الدائرة الوسطى ثم وزع أصدقائك حسب قربهم لك أو بعدهـــم عنـــك فـــى الدوائر التى تليها ثم أجب على الأسئلة التالية :

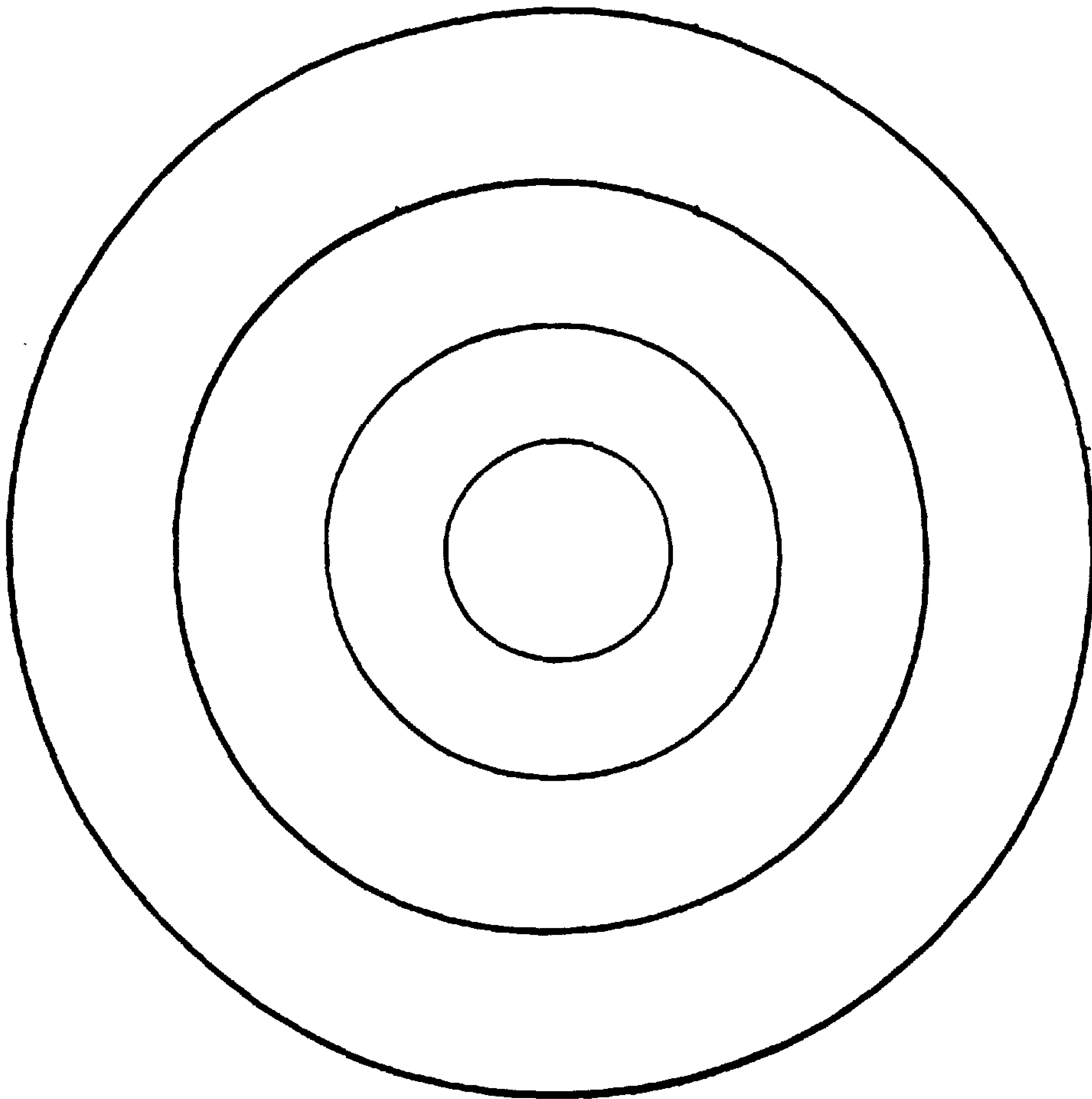
١- حددت وضع كل فرد فى الدائرة على أساس ....،..............،............ .

٢- يمكن أن تنقل من فى الدائرة البعيدة إلى الدائرة القريبة لو إتصف بـــــ ....

٣- يمكن أن تنقل من فى الدائرة القريبة إلى الدائرة البعيدة لو حدث منه ....

٤- هل يمكن أن تضع شخص فى نفس دائرتك ؟ وما هى الصفات التى ترشحه لذلك ؟

٥- ماذا تعنى الصداقة من وجهة نظرك ؟



الجلســـة الرابعة : فهمنى وأفهمك

الوقت : من ٣٠ - ٤٠ دقيقة

الهدف :

توضيح معنى الإتصال وفعاليته فى العلاقات الشخصية .

الأفــكار الرئيسية :

١- مفهوم الإتصال وعناصره .

٢- أهمية الإتصال الفعال فى العلاقات الشخصية .

الأدوات المستخدمة :

١- ورق قلاب وأقلام .

٢- إستمارتين تمثيل الأدوار (١) ، (٢) .

الأنــشـــطة :

النـــشـــاط الأول :

١- يقوم الميسر بعصف ذهن المشاركين عن طريق طرح السؤال التالى :

*** ما هو مفهومك للإتصال ؟**

٢- يتلقى الميسر إجابات المشاركين المختلفة ويكتبها كما هى على الورق القلاب ثم يتوصل مع المشاركين لمفهوم الإتصال .

٣- ثم يطلب الميسر من المشاركين ذكر العناصر المكونة لعملية الإتصال الفعال، ويكتب الإجابات الصحيحة على السبورة ويضيف مايلزم من الخلفية العلمية .

٤- ثم يقوم الميسر برسم الشكل التوضيحى لعملية الإتصال على ضوء ما ذكره المشاركين مبينا عليه عناصر الإتصال الأربعة . **(١٥ دقيقة)**

النشاط الثانى :

١- يطلب الميسر من بعض المشاركين التطوع للقيام بتمثيل الأدوار المبين بالإستمارة المرفقة بعد توزيع الأدوار عليهم وإعطائهم فرصة لقراءتها وفهم الأدوار مع إعطائهم التعليمات اللازمة لكيفية أداء الأدوار لتحقيق الهدف من النشاط .

٢- وبعد تمثيل أدوار كل حالة من الحالتين يقوم الميسر بطرح **الأسئلة التالية** :

* هل الإتصال كان ناجحا فى هذا الموقف ؟
* وإذا كان غير ناجح ما هى الأسباب ؟
* وفى أى عنصر كان هناك خلل فى الإتصال ؟ ولماذا ؟
* وإلى أى مدى تأثرت العلاقات الشخصية فى الحالة السابقة نتيجة القصور فى عملية الإتصال .

٥- ثم بعد ذلك يقوم الميسر بالتأكيد على أهمية وجود عناصر ومهارات الإتصال لإحداث الفاعلية لعملية الإتصال الشخصى . **(٢٠ دقيقة)**

الإســتنتاج :

• يقوم الميسر بإستنتاج أهمية الإتصال الفعال وضرورة عدم وجود أى قصـــور أو خلـل فــى عناصر عملية الإتصال من أجل إنجاح العلاقات الشخصية وذلك من خلال مناقشات المشاركين وإجاباتهم على أسئلة النقاش .

(٥ دقائق)

تمثيل الأدوار (١)

زوج وزجته يتحدثان والزوج مركز إنتباهه فى قراءة الجريدة .

الزوجة : ما تنساش تجيب التورتة معاك وإنت جاى بعد الشغل علشان النهاردة عيد ميلاد بنتك .

الزوج : هـــــه ... (وهو مركز فى الجريدة)
شفتى الحدثة مكتوبة فى الجرنان قطرين خبطوا فى بعض .
ألحق أنا أروح الشغل بسرعة أحسن إتأخرت .

(ثم يعود الزوج من العمل)

الزوج : ياه الجو حر قوى النهاردة .

الزوجة : إيه ده ... فين التورتة اللى قلت لك عليها .

الزوج : تورتة ليه، إنت عاملة حفلة النهاردة والا إيه .

الزوجة : إنت هتجننى . انا مش قلت لك الصبح تجيب معاك تورتة علشان عيد ميلاد بنتك . أنا زهقت خلاص كل ما أقولك حاجة .. ما تعملهاش .

الزوج : زهقتى من إيه .. مش عاجبك العيشة شوفيلك غيرها .

تمثيل الأدوار (٢)

فى إحدى الشركات يدور الحوار التالى :

المدير : يا حسن ... يا حسن

حسن : أوامر سيادة المدير

المدير : بسرعة ناديلى الأستاذ محمد من تحت .

حسن : حاضر يا أفندم ويذهب مسرعا .

حسن : الأستاذ محمد أهوه يا أفندم .

المدير : حسبى الله ونعم الوكيل ‥ إنت مستتنش لما أقولك محمد مين ‥ إنت رايح تجيب محمد بتاع الخزنة ‥ وأنا كنت عاوز محمد بتاع الأرشيف ‥ دى آخر مرة وبعد كده أنا هحولك للشئون القانونية .

الوحدة الثالثة
الصحة البدنية



الوحدة الثالثة الصحة البدنية

عدد ساعات الوحدة : ٤ساعات

الغرض من هذه الوحدة :

يمكنك إستخدام هذه الوحدة لمساعدة المشاركين على التعرف على المبادىء الأساسية للحياة الصحية والسلوكيات الإيجابية التى تمكنهم من التمتع بصحة بدنية ونفسية جيدة وعلى فحص ممارساتهم الصحية الحالية على ضوء المعلومات والأنشطة التى تتناولها الوحدة لمعرفة الإيجابى منها لتدعيمه ووضع البرامج لتصحيح الممارسات السلبية الضارة .

موضوعات الوحدة :

١- التغذية السليمة .

٢- ممارسة الرياضة .

٣- النوم الصحى .

٤- السلوكيات الضارة بالصحة :

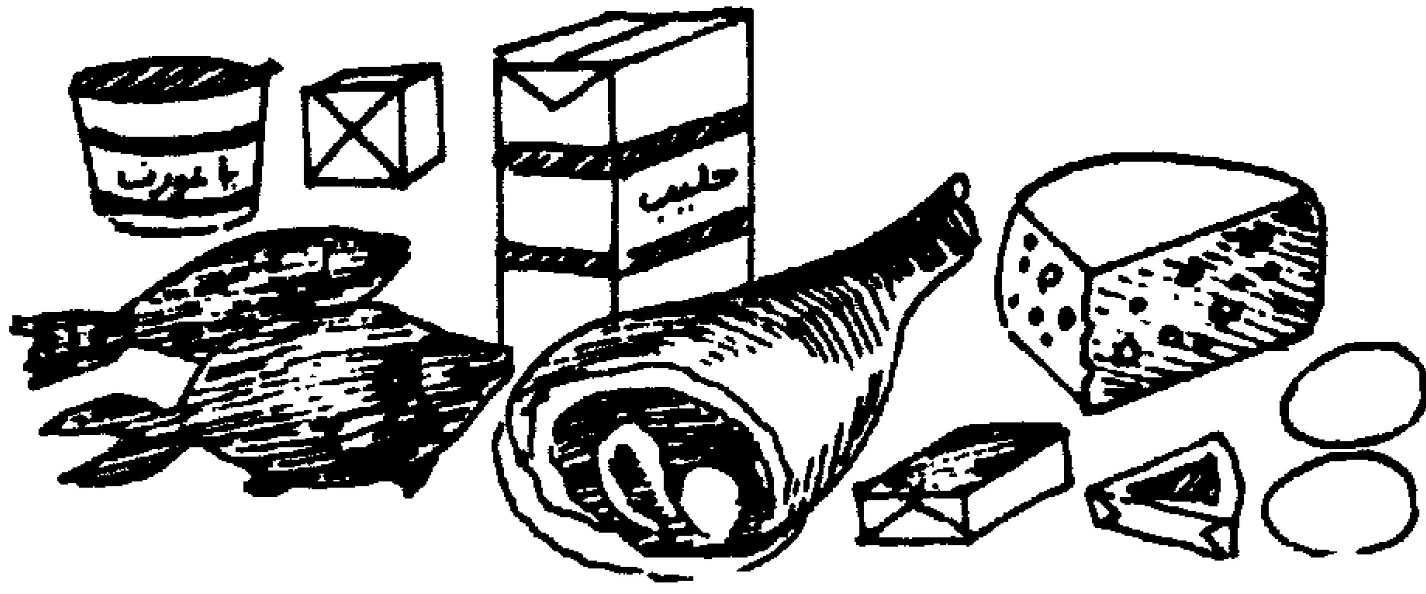
- التدخين .
- الإدمان .

كيف تعيش بصحة جيدة !

ليس من المهم أن تعيش أطول ولكن من المهم أن تعيش أفضل، وإذا كنت راضيا عن صحتك فى هذه الفترة العمرية فعليك أن تفكر هل أنت شخص مدمر لنفسه بسلوكه الخاطىء، أم أنك شخص تفكر فى مستقبل صحى أفضل بإتباعك سلوكيات صحية جيدة .

وتذكر أنه من أجل أن نعيش حياة صحية أفضل فإننا نحتاج إلى التغذية السليمة والنوم المتوازن وممارسة الرياضة، والبعد عن العادات غير الصحية وسيتم تناول كل منها بالتفصيل فى هذه الوحدة .

أولا : التغذية السليمة :



١- عناصر الغذاء وفوائدها :

أ- أغذية البناء : لنمو الأنسجة وتعويض الفاقد .

- **البروتينات :**

بروتين حيوانى :

- مثل اللحوم الحمراء واللحوم البيضاء والأسماك (غالى الثمن).
- مثل الجبن القريش والبيض واللبن (رخيص الثمن) .

بروتين نباتى :

- مثل الفول والعدس والحمص واللوبيا والفول الصويا والفاصوليا والبسلة.

ملحوظة : إذا إعتمدت على البروتين النباتى فى غذائك فأضف له مصدر للبروتين الحيوانى مثل الجبن القريش

ب- أغذية الطاقة : لمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط



الدهون :

- حيوانى : السمن البلدى .
- نباتى : الزيوت والسمن النباتى .

المواد الكربوهيدراتية (النشويات والسكريات)

- النشويات : مثل الأرز والبطاطس والمكرونة والخبز .
- السكريات : مثل الحلويات والمربات والسكر .

ملحوظة :
يفضل الإعتماد على النشويات كمصدر للطاقة والحد من إستخدام الدهون والسكريات .

جـ- أغذية الحماية من الأمراض :



الفيتامينات وهي موجودة في :

- الفواكه والخضروات الطازجة .

الأملاح المعدنية وهي موجودة في :

- العسل الأسود والخرشوف والسبانخ (الحديد) .

ملحوظ : نقص الحديد يؤدى إلى الإصابة بالأنيميا (فقر الدم) ولذلك يجب الإهتمام بتناول الأغذية التى يكثر فيها الحديد خاصة بالنسبة للفتيات لتعرضهم لفقر دم شهرى أثناء الحيض

- اللبن والجبن (الكالسيوم) .
- السمك (الفوسفور) .

د- **الماء** : وهو عنصر أساسى من عناصر الغذاء وهام لجميع الأنشطة الحيوية بالجسم .

هـ- **الألياف** : الخضروات والفواكه الطازجة وقشرة البذور وهى ضرورية لتسهيل عملية الإخراج .

٢- الوجبة الغذائية الصحية :

- **الوجبة المتكاملة** : هى الوجبة التى تحتوى على جميع العناصر الغذائية السابقة .
- **الوجبة المتوازنة** : هى الوجبة التى تحتوى على جميع العناصر بنسب متوازنة .

ولكى تكون وجبتك صحية يجب أن تكون وجبة متوازنة وتمد الجسم بما يحتاجه ليس أكثر أو أقل .

مثال لوجبة غذائية متكاملة وغير متوازنة :

١- طبق كشرى وجبة كاملة لأنها تحتوى على جميع العناصر الغذائية، ولكنها غير متوازنة لزيادة العناصر المكسبة للطاقة [الأرز - المكرونة - زيت] عن عناصر البناء [العدس] وعناصر الوقاية من الأمراض [البصل] ولذلك يؤدى الكشرى إلى زيادة الوزن، ولكن يمكنك أن تأكل هذه الوجبة اللذيذة بعد أن تحاول موازنتها، وذلك بإضافة بروتينات مثل الحمص وإضافة طبق سلطة إلى الوجبة مع التقليل من الكمية المتناولة .

نماذج لوجبات غذائية :

إفطار : بليلة باللبن - جبنة - زيتون أسود - عصير - خبز .

أو بيض مسلوق - قطعة حلاوة صغيرة - عصير - خبز .

غذاء : دجاج مسلوق - تورلى - شعرية مفلفلة - سلطة خيار - فاكهة .

أو لحم مشوى مع خضر - سوتيه - محاشى متنوعة - سلطة خضراء - فاكهة .

أمثلة لوجبات غذائية متكاملة وإقتصادية :

ليس من الضرورى أن يحتوى غذاؤنا على وجبات مكلفة يوميا لكى نكون أصحاء ولكن هناك بعض الأمثلة لبدائل إقتصادية فى الوجبات المختلفة تحتوى على نفس القيمة الغذائية أمثلة :

الوجبة	بناء	طاقة	حماية
أ- إفطار			
(١) طبق فول	فول	زيت وخبز	ليمون
(٢) قرص طعمية	فول	زيت وخبز	خضرة
(٣) ساندوتش جبن	جبن	خبز	جرجير أو طماطم أو خيار
ب- غذاء			
(١) وجبة مطهوة	لوبيا	أرز	طبق سلطة
(٢) بصارة	فول	خبز	بصل
(٣) عدس	عدس	زيت	ليمون
جـ- عشاء	**مثل الإفطـــــــــــــار**		

الوجبات السريعة الشبابية :

من المعروف أن الشباب محب للوجبات السريعة الخارجية، وغالبا لا يفضل تناول الوجبـــات داخل المنزل، ولايفضل أخذ وجبة سريعة من المنزل (ساندويتش) .

ماهى مكونات هذه الوجبات السريعة :

- **ساندويتش هامبورجر** : من أشهر الوجبات السريعة التى يقبل عليها الشباب ويتكون من :
  ١- اللحم وهو غير معلوم المصدر وغالبا ما يكون مخلوط بالفول الصويا .
  ٢- الدهون وقد تكون شحوما ضارة كما أنها تزيد الوزن وتضر بالدورة الدموية .

٣- قد تضاف الطماطم على الهامبورجر وقد تكون غير طازجة أو غـير مغسـولة جيدا.

هذا بالإضافة إلى الإعتبارات التالية :

- قد يكون الشخص المعد لهذه الوجبات حامل للأمراض .
- قد تكون سيئة الحفظ مما قد يعرضك للتسمم الغذائي .
- غالبا ما تؤخذ مع كوب من المياه الغازية والتي هى مضرة للجهاز الهضمى .

لذلك يفضل أن تتناول غذاءك بالمنزل أو تحصل على ساندوتشاتك منه وإذا كنـت تريـد أن تأخذ وجبة طازجة يفضل أن تكون شيء مغلف أو محفوظ مثل التونة والمربى أو مضمـون مثل الجبن المغلف .

ولكى تحصل على غذاء صحى إتبع ما يلى :

١- إهتم بوجبة الإفطار لأنها تساعدك على أن تكون نشيط طوال اليوم .

٢- إغسل الخضروات جيدا بالماء الجارى حتى تتخلص من الطفيليات العالقة بها .

٣- أضف الخل إلى خضروات طبق السلطة لتقتل الطفيليات .

٤- أكثر من تناول الألياف الموجودة فى الخبز الأسمر والخضروات والفواكه حتى لا تصاب بالإمساك وحتى تقى نفسك من سرطان القولون .

٥- من الأفضل أن تكون لك مواعيد ثابتة لتناول وجباتك حتى تنظم وتسهل عمل جهازك الهضمى .

٦- تناول الزيوت النباتية والسمن النباتى بإعتدال وذلك أفضل من السمن البلدى حتى تقلل من تعرضك للإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب .

٧- إهتم بالطهى الجيد خاصة اللحوم والكبد للتخلص من بعض الطفيليـات المسـببة للأمراض .

٨- تجنب تناول الشاى بعد الوجبات الغذائية لأنه يمنع إمتصاص الحديد مما يؤدي إلى الأنيميا .

٩- أكثر من تناول الأطعمة المحتوية على الفيتامينات خاصة فيتامين C [البرتقال - الليمون] ، وفيتامين أ [الجزر والطماطم] حيث أنها تنشط من الجسم وتحميه مـن أعراض ظهور الشيخوخة المبكرة بل وتؤجل من ظهور أعراضها .

١٠- تناول الفواكه أفيد من تناول الحلوى والسكريات حيث أنها تحتوى على سكريات غير ضارة وفيتامينات .

١١- اللحوم البيضاء مثل الدجاج والسمك أقل ضررا من اللحوم الحمراء لأنها أقل فـى الكولسترول .

١٢- يفضل تناول المشروبات الطازجة عن المياه الغازية أو الشاى والقهوة .

١٣- إبتعد عن تناول الأطعمة المحمرة وقلل من تناول الملح مع الطعام .

١٤- إعتمد على النشويات كمصدر للطاقة وابتعد عن الدهون .

١٥- لا تنسى أن الماء عنصر أساسى فى تكوين جسم الإنسان فأكثر من تناوله .

السمنة من أخطر المشكلات التى تواجه الشباب

مخاطر السمنة :

١- قلة النشاط الجسمانى .

٢- التعرض للأمراض وخاصة أمراض القلب والقابلية لإرتفاع ضغط الدم وتصلـب الشرايين وحصوات المرارة والسكر .

خطوة بخطوة يمكنك أن تفقد وزنك الزائد وتحافظ على وزن مرغوب فيه . . .

- إمتنع عن كل الأكلات الدهنية والسكرية .
- يمكنك أن تأكل أى كمية من الخضروات والفواكه الطازجة وتناول نسـبة معتدلـة مـن البروتينات .
- الإقلال من ملح الطعام وإحلال الليمون محله .
- الإمتناع عن شرب المياه الغازية مع الإكثار من مياه الشرب .
- هذا إلى جانب ممارسة الرياضة اليومية خاصة المشى أو الجرى أو السباحة وهناك تمرين سهل يمكنك بواسطته منع تراكم الدهون فى منطقة الأجناب :

* من وضع الجلوس مستقيم الظهر .
* ضع عصا على كتفيك ثم ثبتها بيدك من الخلف .
* إبدأ بتحريك الجذع إلى أقصى اليمين وأقصى اليسار .
* كرر التمرين عدة مرات مع زيادة عدد المرات كل مرة .

ثانيا : ممارسة الرياضة :

فوائد ممارسة الرياضة :

١- ممارسة الرياضة تساعد على الإقلاع عن العادات السيئة سواء الصحيـــة أو الســلوكية مثل التدخين والإدمان .

٢- التمتع بصحة بدنية ونفسية جيدة مما يؤدى إلى التمتع بحياة أفضل .

٣- التخلص من الضغوط العصبية الناتجة عن مشاكل الحياة .

٤- تساعد على التركيز مما يؤدى إلى إتخاذ قرارات سليمة .

٥- تساعد على الحفاظ على قوام الجسم وتحميه من النحافة والسمنة وتفادى حدوث الترهل .

كما تساعد ممارسة الرياضة على :

- قلة الإصابة بأمراض القلب، وقد وجد أن نسبة الإصابة بأمراض القلــب بيــن العــاملين بوظائف مكتبية أكثر من نسبتها بين من يعملون أعمال تتطلب مجهود حركى .
- الرياضة تساعد على تقوية القلب والرئتين وتوسيع الشرايين .
- المفاصل التى تمارس الرياضة بإنتظام تبقى فى حالة جيدة وتمنعها مــن الضعــف الــذى يسبب التيبس وإلتهاب المفاصل .
- ممارسة الرياضة تؤدى إلى إكساب الجسم مناعة ضد حدوث الأمراض .

أمثلة لبعض التمارين الرياضيـــة الســـهلة

م	كيفية أداء التمرين	الأعضاء والعضلات المستخدمة فى التمرين
١	المشى المنتظم مع زيادة المسافة كل تمرين.	تشغيل عضلات الرجل والجذع .
٢	الجرى المنتظم مع زيادة المسافة كل تمرين (الجرى فى المكان مع زيادة الوقت) .	جميع عضلات الجســم وتنشــيط الــدورة الدموية وتنظيم التنفس .
٣	إنبطاح على الأرض ظهرا وضـــم ورفـــع القدمين بمسافة ٣٠درجة فوق سطح الأرض بحيث لا تقل مدة رفع القدمين عن ٢٠ثانية، تتكرر بحد أدنى ٤مرات .	إستطالة العمود الفقـــرى وتشــغيل أســفل عضلات البطن والقدمين .
٤	الإنبطاح على الأرض ثم صعـــود الجـــذع ولمس مشط القدم مع شد عضلات الظهر .	عضلات البطن العلوية .
٥	وضع الإنبطاح أماما (وضع الضغط) بدون أى حركة والثبات لفترة لاتقل عن ٢٠ثانية.	تشغيل عضلات الكتف والجــزء العلــوى للظهر .
٦	تحريك الرأس إلى الأمام والخلف واليميــن والشمال ثم التحريك الدائرى ببطء .	تشغيل عضلات الرقبة .

إنتبه !!! القيام بهذه الحركات ضار

١- طرقعة أى مفصل من مفاصل الجسم وخصوصا الظهر فهذا قد يــؤدى إلـــى الإنـــزلاق الغضروفى .

٢- رفع أى وزن ثقيل من على الأرض بدون فرد الظهر وثنى الركبة .

٣- تركيز الوقوف على قدم واحدة .

٤- الجلوس مع ميل الجذع أكثر من اللازم ولكن يفضل أن يكون قائم الزاوية .

٥- التركيز على حمل شىء على يد واحدة بإستمرار وذلك لتفادى ميل الكتف وكــبر حجــم عضلة عن الأخرى .

نجاح البرنامج الرياضى يعتمد على :

- **الإستمرار فى ممارسة النشاط .**
- **ممارسة الأنشطة الرياضية المفضلة لك .**
- **لاتحاول إستعمال أى منشطات .**

ثالثا : النوم الصـــــحى

النوم وظيفة ضرورية فى حياة الإنسان يقوم بها لإعطاء أجهزة الجسم الوقت الكافى لإراحتـه من بذل أى مجهود .

قال تعالى " وجعلنا نومكم سـباتا وجعلنا الليل لباســـا وجعلنا النهار معاشــــــا"

آيات من ٩-١١ صورة النبأ

والنوم الصحى له معدله الطبيعى ويجب أن يسير عليه الإنسان ويحافظ على مواعيده ومواعيد الإستيقاظ ويؤدى الإخلال بهذا المعدل إلى العديد من المشاكل الصحية .

المعدل الطبيعى للنوم وآثار تغييره :

- المعدل الطبيعى لنوم الإنسان يتراوح بين ٦- ٨ ساعات يوميا وذلك لكـــى يبقـــى ســـليما ويقظا وبكامل طاقته الذهنية والبدنية ويختلف المعدل الطبيعى مـــن شـــخص لآخـــر فـــى حاجته للنوم .
- يستطيع الجسم أن يؤدى وظائفه الطبيعية بشكل عادى لو تقلصت ساعات النـــــوم إلـــى ٥ ساعات يوميا ولكن لفترة زمنية محددة يبدأ بعدها العد التنازلى نحو مشاكل صحية .
- يصاب الشخص بالأعراض التالية إذا قلت ساعات النوم عن معدلها الطبيعى :

أ- البقاء فى حالة شبه إغماء ونعاس طوال فترة العمل نهارا .

ب- البقاء فترة طويلة فى السرير فى اليوم التالى قبل أن يخلد الشخص إلى النوم وقد تصل هذه الفترة إلى نصف ساعة أو أكثر .

- **قلة النوم تؤدى إلى :**

أ- معاناة من ضعف الذاكرة وضعف الإستيعاب .

ب- إنخفاض فى أداء المهارات وعدم القدرة على الإبداع والعطاء .

جـ- إنخفاض مقاومة الجسم للأمراض .

د- إزدياد التعرض للحوادث نتيجة لزيادة التوتر العصبى وقلة التركيز الناتج عن قلـة النوم .

- يجب الإبقاء على مواعيد ثابتة للنوم والإستيقاظ وذلك لأن للجسم طبيعة بيولوجية خاصة تكون فيها الدورة الدموية وهرمون النشاط (الكورتيزون) فى معدلاتها الطبيعية أثناء النهار منذ بدايته وتقل تلك المعدلات كلما قرب الليل .

الوضع الصحيح للنوم :

- من السنة النبوية النوم على الجانب الأيمن للجسم وقد أثبت العلم الحديث الفوائد الصحية لإتباع هذه السنة حيث إكتشف أن :

أ- النوم على الجانب الأيسر يؤدى إلى الضغط على القلب مما يعوق الدورة الدموية وإنخفاض معدلها .

ب- النوم على الظهر يؤدى إلى إحداث أصوات عند النوم [الشخير] ويصبح النوم متعب .

- النوم الصحى السليم يكون على وسادة غير عالية حتى لاتؤدى لآلام فى العنق ومن شروط النوم الصحى أيضا النوم فى مكان هادىء مريح .

الأرق والنوم المتقطع :

الأرق هو عدم القدرة على النوم ويرجع لأسباب كثيرة منها القلق والتوتر وقلة النوم المتراكمة والضغوط النفسية والإحباط والفوضى فى جدول الحياة اليومية .

كيف يمكن مواجهة الأرق :

- لاتأخذ أى عمل معك للسرير وإذا أردت القراءة فلا تقرأ شيئا يحتاج منك لتركيز .
- خذ حمام دافىء قبل النوم فإنه يساعدك على الإسترخاء .
- قم ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة حتى يشعر جسمك ببعض التعب الكافى لكى تستغرق فى النوم.
- إذا حدث وأن تناولت وجبة قبل النوم فيجب أن تكون وجبة خفيفة على أن تسبق وقت النوم بثلاث ساعات .
- خذ مشروب دافىء قبل النوم مثل اللبن فإنه يساعدك على الإسترخاء مع تجنب الشاى والقهوة والكولا .
- إذا فشلت كل الأمور السابقة يجب عدم محاولة النوم مرة أخرى ومن ثم يجب محاولة قضاء الليل فى عمل شىء آخر حتى تكسر دائرة الأرق .

رابعـــا : السلوكيات الضارة بالصحة :

التدخين•••

ذلك القاتل الذى يدمر كل شىء ٠٠ من الجلد إلى القلب

١- التدخين وأنواعه :

التدخين سلوك غير صحى له تأثير سيء على صحة المدخن نفسه وصحـــة أســرته وعلـــى المجتمع وتتمثل أنواع التدخين فى :

أ- **السجائر** : وهى النوع الأكثر شيوعا ومن أخطر مشاكله سرطان الرئة .

ب- **البايب** : أخطر مشاكله سرطان اللثة بالإضافة إلى سرطان الرئة .

جـ- **الشيشة والجوزة** : أخطر مشاكلها العدوى بالسل الرئوى وفشل فى وظائف التنفس .

٠٠ إلى متى سنظل أعداء لأنفسنا ؟

٢- المشكلات الصحية الناتجة عن التدخين :

أ- **الجهاز التنفسى** :

- سرطان الرئة [من أشرس السرطانات، ٩٠% من المصابين بســرطان الرئـــة يموتون فى أقل من ٥ سنوات بعد التشخيص] .
- سرطان الحنجرة .
- الإلتهاب الشعبى المزمن .
- الأمفزيما (إنتفاخ حويصلات الرئة) ويؤدى إلى زيادة ثانى أكسيد الكربون ونقص الأكسجين مما يشعر المريض بالإعياء الشديد وضيق التنفس .
- قصور وفشل فى وظائف التنفس .

ب- **القلب والجهاز الدورى :**

- جلطات القلب والموت فجأة نتيجة موت جزء من عضلة القلب .
- جلطات الأوعية الدموية للمخ وما ينتج عنها من شلل .
- إضطراب الدورة الدموية فى الأطراف وجلطاتها .

(إن تدخين سيجارة واحدة فقط يمكن أن يؤدى إلى تقلصات فى الشـــعيرات الدمويـــة فـــى الأطراف لفترة زمنية قد تتجاوز ٩٠ دقيقة) .

جـ-الجهاز الهضمى :

- سرطان الشفة .
- سرطان الفم والبلعوم .
- سرطان المرىء .
- قرحة المعدة والإثنى عشر .
- سرطان البنكرياس .

د- **الجهاز البولى :**

- أورام المثانة الحميدة .
- سرطان المثانة .
- سرطان الكلى .

هـ- يعمل التدخين على إضعاف الجهاز المناعى

إن من الخطأ أن يظن البعض أنه لا خطر عليه من تدخين سيجارة واحدة فى اليوم

إليك يا سيدتى المدخنة :

بالإضافة إلى كل ما سبق من مشاكل قد تنجم عن التدخين فإن :

- التدخين يزيد من تجاعيد الوجه .
- التدخين يؤدى إلى خفض نسبة هرمون الأنوثة ويؤدى إلى سرعة بلوغ سن اليأس .

٣- التدخين السلبى :

هو إستنشاق غير المدخن لدخان السجائر نتيجة مجالسته لمدخن .

آثار التدخين السلبى :

- الإصابة بحساسية فى العين والحلق والبلعوم والصداع والسعال .
- تزيد نسبة الإصابة بالأمراض الصدرية والنزلات الرئوية فى الأطفـــال الذيـــن يعيشون مع مدخنين .

- إن النساء المتزوجات من مدخنين تزيد فيهن نسبة الإصابة بسرطان الرئة بمعدل ٥٠% مقارنة بنظيراتهن المتزوجات من غير المدخنين .
- قد يؤدى التدخين السلبى فى الحامل إلى حدوث تشوهات فى الجنين .

حقائق صحية منذرة عن التدخين :

النيكوتين مادة تسبب الإدمان مثل الهيروين والكوكايين فهى تؤثر على المخ وتساعد على الإسترخاء والتخلص من الضغوط ورفع الروح المعنوية كما يتسبب الإعتماد عليها فى الإدمان.

- يصل النيكوتين إلى المخ فى ٧ ثوان فقط وهو نصف الوقت الذى يأخذه الهيروين للوصول إلى للمخ .

حقائق أخرى منذرة عن التدخين

- إن إندماج الشباب فى وسط من الأصدقاء المدخنين يجعلهم أكثر عرضة للتدخين لميل الشباب لتقليد زملائهم والميل إلى الإندفاع والتهور وتجربة الجديد ومحاولة إثبات الرجولة .
- أن وجود الأطفال والشباب مع آباء أو أخوة مدخنين يجعلهم أكثر عرضة للتدخين لأن الآباء قدوة وبيئة التربية تؤثر بقوة فى الأبناء .

أثر التدخين على البيئة والمجتمع

١- يتسبب التدخين فى تكوين طبقة من الغيوم تمنع أشعة الشمس تحت الحمراء من الوصول إلى سطح الكرة الأرضية وذلك يؤدى إلى تأثر نمو عظام الأطفال .

٢- تتكلف الدول مبالغ كبيرة لعلاج الأمراض المصاحبة للتدخين .

مصارف علاج الأمراض المصاحبة للتدخين تشكل عبئا على المجتمعات ويصل إلى ١٠٠بليون دولار سنويا فى أمريكا بالرغم من أن نسبة المدخنين أقل من ٢٠%

العالم الثالث فريسة سهلة للتدخين

إنتبه وكن إيجابيا !

إنخفضت نسبة التدخين فى أمريكا من ٤١% إلى أقل من ٢٠% ولكن الصادرات إزدادت من ٨% إلى ٣٠% فى العقد السابق نتيجة زيادة الإستهلاك فى العالم الثالث .

تقوم بعض شركات التبغ الأمريكية بتصدير أنواع تبغ تحتوى على نسبة نيكوتين عالية لا يسمح ببيعها فى أمريكا

كيف تقلع عن التدخين :

- **قم بإعداد نفسك للإقلاع عن التدخين عن طريق :**
- **أكتب فى قائمة جميع أسباب رغبتك فى التدخين واقرأها يوميا قبل النوم .**
- **كن واقعيا فى إتخاذ القرار واعرف كل ما يتعلق به من أعباء .**
- **إبدأ نظام غذائى معين يوازيه ممارسة الرياضة والراحة فىالنوم .**
- **إشرك أصدقاءك وأسرتك فى قرارك بأن تتحدى أحدهم أنه يمكنك الإقلاع عن التدخين وقم بذلك فعلا .**
- **لا تذكر نفسك بأنك لن تدخن طيلة عمرك وإنما فكر فى التعامل مع كل يوم على حده .**
- **حدد أماكن ومواقف لا تدخن فيها والتزم بذلك .**

• فى اليوم الذى تقلع فيه عن التدخين

١.تخلص من جميع السجاير وعلب الكبريت وقم بتنظيف جميع ملابسك للتخلص من رائحة السجائر .
٢.إبتعد عن باقى المدخنين لفترة مؤقتة فى خلال الأسابيع الأولى من إقلاعك .
٣.ذكر نفسك بأنك الآن فى عداد غير المدخنين وعدد مزايا ذلك (صحيا وماديا ونفسيا) .
٤.إشغل نفسك بعمل شىء محبب .
٥.تذكر أن سيجارة واحدة فقط يمكن أن تبدد جهودك كلها وتؤدى إلى فشل محاولتك .
٦.أعراض الإقلاع عن التدخين مؤقتة وهى أعراض صحية وجيدة تشير إلى أن الجسم يمر بمرحلة الإصلاح والشفاء بعد فترة طويلة من التعرض للنيكوتين وسموم التدخين .
٧.غير نظام حياتك مثل عدم جلوسك فى المكان المفضل للتدخين وتغيير ترتيب الأمور التى تقوم بها فى يومك بداية من الصباح .

•تختلف طرق الإقلاع عن التدخين من شخص لآخر حسب حجم تدخينه وطول فترة التدخين وكلها تستلزم التهيئة النفسية الكافية .

من ضمن الأدوية التى تساعد على تخطى أزمة إدمان النيكوتين :

١- لصاقات النيكوتين .

٢- لبان النيكوتين .

٣- بخاخ النيكوتين .

أفضل طريقة للإقلاع عن التدخين هى طريقة التدرج وهى ثلاث مراحل :

١- محاولة الإقلاع بدون الدواء بإستعمال العوامل النفسية .

٢- إستعمال الأدوية بطيئة الإفراز مثل اللصقة أو اللبان مع إستمرار العوامل النفسية .

٣- إستعمال الأدوية سريعة الإفراز والمفعول مثل بخاخ النيكوتين .

يفضل إستشارة الطبيب فى الأدوية المستخدمة للإقلاع عن التدخين

رأى الدين فى التدخين :

صدرت نشرة عن المكتب الإقليمى لمنظمة الصحة العالمية عام ١٩٨٨ عن الحكم الشرعى فى التدخين وقد جاء فيها :

- قول شيخ الأزهر السابق الشيخ جاد الحق على جاد الحق " أصبح واضحا جليا أن شرب الدخان وإن إختلفت أنواعه وطرق إستعماله يلحق بالإنسان ضررا بالغا إن عاجلا أو آجلا فى نفسه وماله ويصيبه بأمراض كثيرة متنوعة وبالتالى يكون تعاطيه ممنوعا بمقتضى نصوص القرآن والسنة ومن ثم فلا يجوز للمسلم إستعماله بأى وجه من الوجوه وأيا كان نوعه حفاظا على الأنفس والأموال وحرصا على إجتناب الأضرار التى أوضح الطب حدوثها ".
- قول الشيخ عبدالله المشد عضو مجمع البحوث الإسلامية ورئيس لجنة الفتوى بالأزهر

"وحيث ثبت أن شرب الدخان وتعاطى السموم المخدرة بإجماع العقلاء والمختصين من الأطباء ضار بالنفس والعقل والمال ويؤدى إلى إتلافها أو الإعتداء عليها بتعطيلها وضعف إنتاجها كما أو كيفا وجب الحكم بتحريم تناولها وتحديد عقوبة رادعة للجالبين لها والمتجرين فيها والمتعاطين لها كثر ما تعاطوه أو قل "

وفى الدين المسيحى :

توجه الآيات التى قالها بولس الرسول " كل الأشياء تحل لى ولكن ليس كل الأشياء تبنى "

دور الشباب فى مجابهة التدخين .

١- للشباب دور كبير فى إقناع الأصدقاء المدخنين وذلك بطريق غير مباشر بإشعارهم بالضيق من رائحة الدخان وبطريق مباشر بإقناعهم بأضرار التدخين الصحية والإقتصادية.

٢- فى إقناع الآباء والأخوة بذلك بنفس الأسلوب السابق .

٣- فى الأماكن الممنوع بها التدخين بالتمسك بحقك فى جعل المدخن يتوقف عن التدخين (الاماكن المغلقة - المواصلات العامة) .

الإدمـــــان

ما هوالإدمان :

هو حالة يعانى فيها الفرد من سيطرة رغبة ملحة فى تعاطى مادة معينة بصــورة دوريــة أو متصلة بحيث يعتمد عليها لتجنب آثار مزعجة هربا من مواجهة الواقع أو الرغبة فى الشـعور بآثار نفسية معينة .

المخدر :

هو مادة تحتوى على تأثيرات منبهة أو مغيبة تدخل جسم الكائن الحى وتعمل علـــى تعطيـل واحدة أو أكثر من وظائفه من خلال طبيعتها الكيماوية التى تعمل على ذلك .

أنواع المخدرات وتأثيرها :

١- الكحوليات :

ينتج عن تناولها إختلال فى قدرة الإنسان علـــى إتخـاذ القـرارات السليمة، وإستمرار تناول كميات كبيرة منها لفـــترات طويلــة مــع ســـــوء التغذية يؤدى إلى إلحـــــاق الضرر البـالغ بــالمخ والكـــــــبد والبنـــــــكرياس والمعدة، أما الكميات المتوسطة منها تؤدى لإعاقة الذاكرة، والتنــاول المستمر للكحوليات يسبب إدمان واحد من بين كل ثمانية أشـــخاص يتناولون الكحول .

الكحول مدمــر للكبـد والمخ ومؤثــر علــى القلب .

يمكنك التوقف عن إدمـان الكحول بالتوقف بـالتدريج أو بإستشـارة الطبيــــب للإستعانة بالأدوية .

٢- المنشطات "المنبهات" :

وهى المواد التى يسبب تعاطيها حالة من التهيج العام وتضم كل من :

أ- الأمفيتامينات مثل حقن الماكستون فورت وأقراص التخسيس .

ب- أوراق الكوكا التى يستخرج منها الكوكايين .

جـ- القات ويستعمل عن طريق المضغ والخزن بالفم .

ويسبب تناول الأمفيتامينات زيادة فى عرق الجسم وألم فى الرأس وتشويش فى البصر والشعور بالدوخة والتوتر مع قلة النوم، كما يؤدى تعاطى كميات كبيرة منها إلى إضطراب فى نبضات القلب وهبوط فى الدورة الدموية، أمـــ حقن عقاقير الأمفيتامينات فتؤدى إلى إرتفاع مفاجىء فى ضغط الدم وق تكون نتيجة الإصابة بحمى شديدة جدا أو توقف القلب والموت .

أقـراص التخســيس المحتويــة علـــى الأمفيتامين تؤدى إلى الإدمان فاحذروها .

• والكوكايين يهيج الجهاز العصبى وأعراضه المباشرة تشمل إتساع حدقة العيـن وإرتفـاع ضغط الدم وإضطراب فى القلب والجهاز التنفسى وإنسداد الأنف، أما حقنه باستخدام الحقن الملوثة فينقل الإيدز وغيره من الأمراض أما نوع [كراك] منه فيؤدى إلى الإدمان المميت.

• أما القات فيؤدى تناوله إلى زيادة النبض وإرتفاع ضغط الدم والأرق الشديد وزيادة الجرعة تحدث تهيجا فكريا وإنفعاليا وإرتفاع فى درجة الحرارة مصحوبا بهلوسة وإرتجاج قد يؤدى للموت المفاجىء .

٣- المواد المهلوسة :

وتشمل الأنواع **LSD** ، الميكالين، سيلوين، **MDABSB** حمضى ليثارجيك وينتاب متعاطيها مشاعر جياشة متقلبة بما فيها الهلوسة، كما أنه ينتابه أفكار غير واقعية ترتفع معـها درجـة الحرارة وتتسع حدقة العين وتزداد ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم ويفقـد المـرء الشـهية للطعام ولا يستطيع النوم وتنتابه الرعشة والإرتباك ويشك في من حوله ويفقد السيطرة علـى نفسه كما أن آثاره تعاود الإنسان حتى بعد توقفه عن إستخدام هذه المواد الضارة .

٤- المثبطات [المسكنات] :

وهى المواد القاتلة للألم أو المنومة والمهدئة والمسكنة وتضم :

• الأفيون .
• الهروين .
• قلويات الأفيون (المورفين والكودايين)

أخذ أى نـوع أو كميـة مـن المثبطات يمكن أن يؤدى إلـى الإدمان .

يستخدم المورفين كقاتل للألم ويستخدم كمخدر أيضا، ويشتق الكودايين من الأفيون والـهروين مشتق شبه صناعى من المورفين ويؤخذ عن طريق الحقن والبلع والإستنشاق (الشم) وإدمانـه يؤدى إلى الشعور بالكيف (خفة الرأس) يتبعه شعور بالخمول وصعوبة فى الرؤية مع زيـادة فى إتساع حدقة العين والرغبة فى حك الجسم وتعاطى كميات كبيرة منه تبطيء عملية التنفس وتؤدى إلى نوبات من الصرع والغيبوبة وإلى إمكانية الموت، ويؤدى إستخدام الحقن الملوثـة إلى الإصابة بمرض الإيدز وغيره من الأمراض المعدية .

٥- القنب ومشتقاته :

تضم مشتقات القنب المارجوانا والحشيش وزيت الحشيش ويؤدى تناول الحشيش عن طريق المضغ أو التدخين إلى زيادة الشـهية لكنها تؤدى إلى هبوط عام وفقدان السيطرة علـى التصرفـات وتؤدى زيادة الجرعة منه إلى الشعور بالتعب والخوف الذى

أثبتت الدراسات العلميـة أن الماريجوانـا تقلـل مـن هرمونات الذكـورة عنـد الرجال كما أنها تؤثر علـى الحركات الدقيقة لليد .

يؤدى إلى حالة الرعب الشديد وخفقان وخوف داخلى من الجنون وقد يؤدى إلى سكتة قلبية، أما الماريجوانا فلها آثار سلبية وجسدية مثل الإرتفاع الملحوظ فى ضربات القلب وإحمرار العين والجفاف فى الفم والحلق وضعف النمو الجنسى ونشاطه، كما تؤدى إلى ضعف الذاكرة وتؤثر فى الفهم وتضعف مقدرة المرء على القيام بأعمال تستوجب التركيز والتنسيق كما أن المواد المؤدية للسرطان فى دخان الماريجوانا أكثر من الموجودة فى التبغ .

٦- المواد المستنشقة الطيارة :

وهى المذيبات العضوية وتضم الأسيتون والبنزين والطولوين ومحتويات علب الإسبراى المضغوطة والغراء (الكلة) ومخفف الطلاء (التينر) ومزيلات البقع (سوائل التنظيف)، وتنتشر عادة إستنشاق المواد المتطايرة بين الأطفال والمراهقين ويؤدى إستنشاقها إلى الغثيان والعطس والكحة ونزيف الدم من الأنف والشعور بالإرهاق إضافة إلى خفض ضربات القلب وبطء فى التنفس ويؤدى إستخدامها المستمر إلى الإصابة بالتهاب الكبد الوبائى أو تلف الدماغ وقد تسبب غيبوبة مميتة وإذا تكرر إستخدامها على المدى الطويل فإنها تلحق الأذى بالجهاز العصبى .

٧- البانجو :

وهو نبات يؤخذ عن طريق التدخين ويؤدى تناوله إلى حالة من عدم الإحساس بالوعى ويؤدى تناوله على المدى الطويل إلى تلف الجهاز العصبى .

(يجدر الإشارة إلى أن الجسم يفرز طبيعيا مادة الأندروفين أو أفيونات المخ والتى تتسبب فى زوال الألم وتعيد التوازن للجسم وعند تعاطى المخدرات يختل هذا التوازن ويتوقف الجسم عن إفراز هذه المادة لإعتماده على هذه السموم مما يزيد من معاناة الفرد عند التوقف عن تعاطيها).

الآثار الجانبية للحقن بالمواد المخدرة :

إلى جانب كل الآثار الضارة والقاتلة التى تنتج عن إدمان المخدرات فالحقن له أضراره الخاصة والخطيرة وذلك لأن المدمن غالبا لا يراعى إستخدام حقن معقمة ومن هذه المخاطر :

- دخول الميكروبات إلى الجلد والتى تؤدى إلى تكوين خراريج .
- الإصابة بأمراض قاتلة مثل التيتانوس وإلتهاب الغشاء المبطن للقلب .
- الإصابة بالإلتهاب الكبدى الفيروس ب أو ج والذى يؤدى إلى الفشل الكبدى أو الإصابة بسرطان الكبد .
- تكوين جلطات بالأوعية الدموية والتى قد تكون قاتلة .
- الإصابة بطاعون العصر (الإيدز) .

•خصائص الإدمان :

١- التشوق للحصول على المخدرات بأية وسيلة .

٢- رغبة مستمرة فى زيادة جرعة المخدر .

٣- تبعية جسدية ونفسية لمفعول المخدر .

٤- ظهور أعراض إنسحابية عند الإنقطاع الفورى عن تعاطى المخدر .

يمكنك التعرف على المدمن من ملاحظة الظواهر الآتية :

١-يصيب المخدر المدمن بتغير كبير فى صحته النفسية والجسدية وسلوكه فى مجتمعه وإهماله الشديد لمظهره وتعاملاته .

٢-يصاب بإحمرار العين وضعف القدرة على التركيز وانخفاض فى الوزن .

٣-فقدان الشهية .

٤-الإنطواء والإنسحاب من المجموعة .

تأثير الإدمان والمخدرات على الجنس :

يسود فكر خاطىء لدى المدمن وهو أن المخدرات تزيد من قدرته الجنسية، إلا أن الحقيقة عكس ذلك حيث أن المخدرات تعطى شعور كاذب بالنشوة وتضعف الصحة العامة وبالتالى القدرة الجنسية لدى الفرد وما يشعر به المدمن ما هو إلا خيالات يصورها له عقله .

من أهم أسباب إنتشار المخدرات :

١-إغفال دور الأسرة وضعف الرقابة على الأبناء وذلك نتيجة سعى الآباء الزائد وراء المادة.

٢-زيادة أوقات الفراغ خاصة بين الشباب مما يدفعهم إلى إدمان المخدرات .

٣-عدم القدرة على مواجهة الأزمات والمواقف الصعبة .

٤-الحالة الإقتصادية لها دور مهم فى إنتشار المخدرات، إذا كانت سيئة فقد تؤدى إلى تعاطى المخدرات بدافع الهروب من الواقع وإذا كانت متيسرة تؤدى أيضا إلى تعاطى المخدرات بدافع المتعة والترفيه والتجريب .

٥-مجالس السوء والتقليد والمحاكاة والتفاخر لها أثر بالغ فى إنتشار المخدرات وخاصة بين الشباب فى مرحلة المراهقة أو المراهقة المتأخرة وذلك بغرض التقليد أو حب الإستطلاع والمتعة .

٦-رواج بعض الأفكار الكاذبة عن المخدرات مثل أنها تعمل على الإشباع الجنسى وإدخال السرور .

٧-البطالة وغياب الوعى الدينى لهما دور واضح فى إنتشار المخدرات، فعدم وجود فرص عمل للشباب قد يصيبهم باليأس ومحاولة الهروب من الواقع، ولكن إذا تمسك الشباب بالعادات والقيم الدينية فسوف تحميهم من أى أضرار خارجية .

آثار الإدمان على المجتمع والأسرة :

١- تعاطى أحد الوالدين للمخدرات يخلق جو غير طبيعى فى الأسرة كالتوتر والإنشقاق والخلافات والمشاحنات الزوجية اليومية التى تؤدى إلى الطلاق وتفكك الأسرة والإنحراف .

٢- تعرض الشخص المتعاطى للمخدرات لحوادث السير سواء كان قائد سيارة أو عابر للطريق .

٣- يعيش الشخص المدمن غائبا عن الوعى وفى رعب دائم فيحيا حياة سيئة ويشعر بأنه منبوذ محتقر من الأسرة والمجتمع .

٤- تشجع الفجور والفسق والإنحرافات الجنسية .

٥- تدمر الأسرة وتشرد أفرادها فيلاحقهم البؤس والشقاء .

٦- تقويض العلاقات الإجتماعية وإثارة العداوة والبغضاء والحقد بين الناس .

٧- تدمير إقتصاد الأسرة ومن ثم إقتصاد المجتمع .

٨- إستهلاك جزء من ميزانية الدولة فى سبيل مكافحة المخدرات .

٩- تزيد من الإصابة بالأمراض العقلية .

١٠- تؤدى إلى خفض الناتج القومى للدولة .

طريقة العلاج السليم :

١- **إزالة السموم** : تتم إزالة السموم عن طريق إستخدام الأدوية والمحاليل لمساعدة المدمن على تحمل إنسحاب المخدر من جسده وتتراوح هذه الفترة من ٢ إلى ٣ أسابيع على حسب نوع المخدر وحالة الإدمان .

٢- **إعادة التاهيل** : عن طريق الجلسات النفسية الفردية والجماعية لتقويم شخصية المدمن لإعادته إلى المجتمع كعضو نافع للمجتمع وتتراوح هذه الفترة من ٣ إلى ٦ أشهر .

٣- **المتابعة** : تصل هذه الفترة إلى عامين حتى نتأكد فعلا من شفاء المريض من الإدمان .

يتوقف نجاح العلاج على :

١- الرغبة الصادقة فى العلاج .

٢- قطع الصلة بالمخدر طوال العمر .

٣- المتابعة السليمة للمريض بعد العلاج .

دور الشباب فى مواجهة خطر الإدمان :

١-الإشتراك فى الحملات والندوات التى تقام للتوعية عن أخطار المخدرات .

٢-زيادة الوعى الدينى بين الشباب وزيادة صلتهم بالله عن طريق القراءة وحضور الندوات .

٣-أن يعمل الشباب على زيادة الترابط الأسرى داخل عائلاتهم بينهم وبين أشقائهم وشقيقاتهم بالحوار والأنشطة المشتركة .

٤-عدم النظر للمدمن على أنه شاذ وغير سوى ومساعدته للخروج من هذه الأزمة بكل الوسائل الممكنة .

٥-مساعدة المدمن على تغيير بيئته بإشراكه فى الأنشطة المختلفة المفيدة .

٦-تعريف المدمن بالأماكن الخاصة بعلاج الإدمان مثل المستشفيات والمراكز المتخصصة لعلاج الإدمان .

رأى الدين فى الإدمان :

١- **الدين الإسلامى :** أوضح علماء الإسلام تحريم المخدرات بناء على تحريم الخمر حيث علته الإسكار فكل مسكر حرام والمخدرات تغيب العقل وتذهب به، لذلك يأتى تحريم المخدرات بعد تحريم الخمر إضافة إلى كون المخدرات تسبب أضرار كثيرة بالفرد والمجتمع وما يضر فهو حرام حسب قول الرسول عليه الصلاة والسلام **[لا ضرر ولا ضرار]** صدق رسول الله .

٢- **الدين المسيحى :**

نهى الدين المسيحى عن كل مالا يفيد لجسم الإنسان فقال بولس الرسول **[كل الأشياء تحل لى ولكن ليس كل الأشياء تبنى]** مما يعنى تحريم كل ما لا يبنى جسم الإنسان ويدخل ضمن ذلك المخدرات .

دور الأسرة فى إكتشاف المدمن وعلاجه :

يتم التعرف على المدمن من خلال ملاحظة سلوكه الغريب وانطوائه وإهماله لمظهره واحمرار عينه وعند إكتشاف ذلك يجب مراعاة الآتى :

١-عدم الهلع عند إكتشاف إدمان أحد أفراد الأسرة والتعامل مع الموقف بتأنى حتى يمكن التعرف على كيفية حدوث الإدمان .

٢-التكلم مع الفرد المدمن بهدوء ومحاولة التعرف على نوع المخدر الذى يتناوله ومعدل تناوله للمخدر ومصدر حصوله عليه .

٣-إبداء الإهتمام بمشكلة المدمن والتعرف على مشاعره .

٤-إختيار الوقت المناسب للتكلم عن إدمانه بحيث لا يكون ذلك أثناء تأثير المخدر أو ظهور أعراضه عليه .

٥-العمل على إزالة الدوافع التى دفعت الفرد إلى الإدمان مع مراعاة أن يتلازم ذلك مع علاجه من الإدمان على يد متخصص فى أحد المراكز المتخصصة فى علاج الإدمان .

٦-إعطاء القدوة الجيدة للفرد المدمن وإعطاؤه معلومات شاملة صحيحة وشاملة عن أخطار المخدرات .

٧-إبعاد المدمن عن البيئة التى كانت تساعده على تعاطى المخدرات بما فى ذلك الأماكن التى كان يتردد عليها وأصدقاء السوء .

المرفقات

الحياة الصحية هدفنا جميعا

لتتمتع بصحة جيدة، عليك إتباع الآتى :

١- التغذية السليمة .

٢- ممارسة الرياضة .

٣- النوم المتوازن .

٤- البعد عن العادات غير الصحية .

أولا : التغذية السليمة :

عناصر الغذاء :

(١) **أغذية البناء** : للنمو وتعويض الفاقد .

- **البروتينات الحيوانية** كاللحوم والدجاج والأسماك والألبان ومنتجاتها .
- **البروتينات النباتية** كالفول والعدس واللوبيا والفاصوليا .

(٢) **أغذية الطاقة** : لمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط

- **الدهون** : كالسمن والزيت (ويفضل الزيوت النباتية)
- **الكربوهيدرات** وتشمل النشويات كالأرز والبطاطس والخبز والسكريات كالحلويات والمربات والسكر .

(٣) **أغذية الحماية من الأمراض :**

- **الفيتامينات** وهى موجودة فى الخضروات والفاكهة .
- **الأملاح المعدنية** وهى موجودة فى العسل الأسود والخرشوف (الحديد) والألبان (الكالسيوم) والأسماك (الفوسفور) .

(٤) **الماء** : وهو عنصر غذائى هام لجميع الأنشطة الحيوية بالجسم .

(٥) **الألياف** : وهى متوفرة **فى** الخضروات والفواكه وهى ضرورية لعملية الإخراج .

أولا : لتحصل على غذاء صحى إتبع ما يلى :

١- إهتم بتناول وجبة الإفطار .

٢- إغسل الخضروات جيدا بالماء الجارى .

٣- أضف الخل إلى خضروات طبق السلطة .

٤- أكثر من تناول الألياف مثل الخبز الأسمر، والخضروات الطازجة .

٥- تناول وجباتك فى مواعيد ثابتة .

٦- إستخدم الزيوت النباتية والسمن النباتى بدلا من السمن البلدى .

٧- إطهى اللحوم والكبدة جيدا .

٨- تجنب تناول الشاى بعد الوجبات مباشرة .

٩- أكثر من تناول الأطعمة المحتوية على الفيتامينات الموجودة فى الخضر والفواكه كالبرتقال والجزر والطماطم .

١٠-تناول الفواكه بدلا من الحلوى .

١١-اللحوم البيضاء أقل ضررا من اللحوم الحمراء .

١٢-يفضل تناول العصائر الطازجة عن المياه الغازية .

١٣-إذا إعتمدت على البروتين النباتى فى غذائك فأضف له مصدر للبروتين الحيوانى مثل الجبن .

١٤-إعتمد على النشويات كمصدر للطاقة وقلل من إستخدام الدهون .

١٥-لا تنسى أن الماء عنصر أساسى فى تكوين جسم الإنسان .

لكى تفقد وزنك الزائد :

- إمتنع عن الأكلات الدهنية والسكرية، ويمكنك أن تتناول أى كمية من الخضروات والفواكه الطازجة .
- تناول نسبة معتدلة من البروتينات، وقلل من تناولك للنشويات .
- هذا بالإضافة إلى ممارسة الرياضة اليومية خاصة الجرى أو المشى أو السباحة .

وهناك تمرين يمكنك بواسطته التقليل من تراكم الدهون فى منطقة الأجناب :

(١) من وضع الجلوس مستقيم الظهر .

(٢) ضع عصا على كتفيك ثم ثبتها بيدك من الخلف .

(٣) إبدأ بتحريك الجذع إلى أقصى اليمين وأقصى اليسار .

(٤) كرر التمرين عدة مرات مع زيادة عدد المرات كل مرة .

ثانيا : فوائد ممارسة الرياضة :

- تساعد على الإقلاع عن العادات السيئة مثل التدخين والإدمان .
- التمتع بصحة بدنية ونفسية جيدة .
- التخلص من الضغوط العصبية .
- زيادة التركيز فى العمل .
- الحفاظ على قوام الجسم وحمايته من النحافة والسمنة .
- الوقاية من أمراض القلب حيث تساعد على تنشيط الدورة الدموية .
- الإبقاء على العضلات والمفاصل فى حالة جيدة .

أمثلة لبعض التمارين الرياضية السهلة

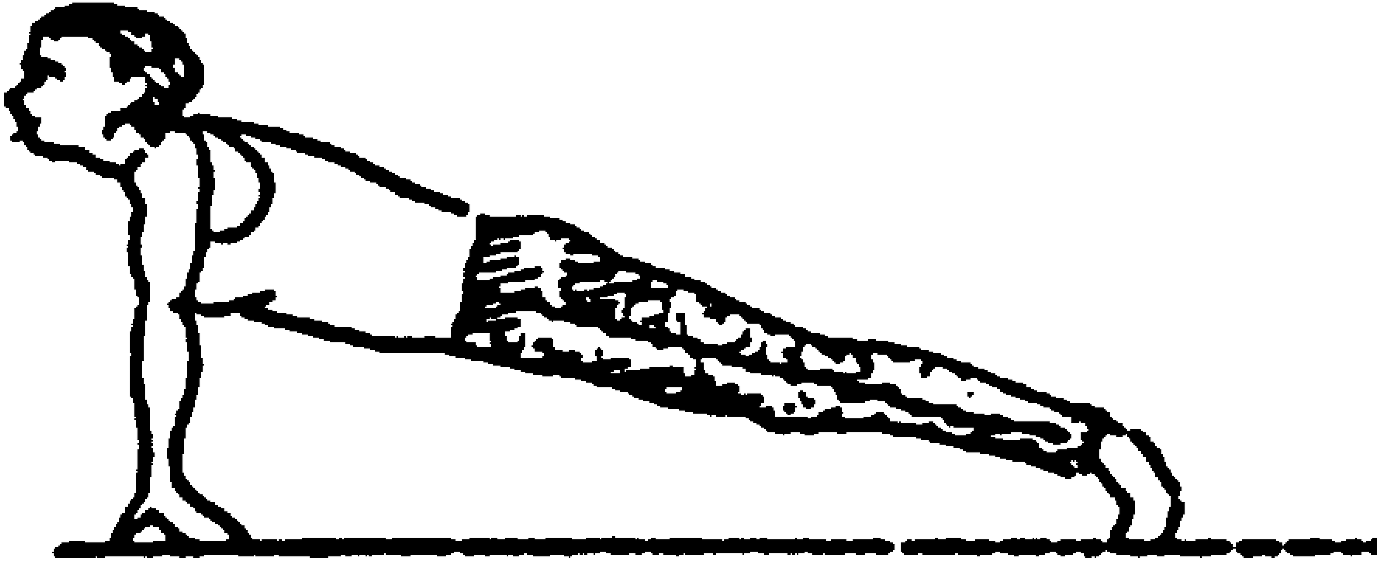
كيفية آداء التمرين	الأعضاء والعضلات المستخدمة فى التمرين
١-المشى المنتظم مع زيادة المسافة كل تمرين.	• تشغيل عضلات الرجل والجذع .
٢-الجرى المنتظم مع زيادة المسافة كل تمرين (الجرى فى المكان مع زيادة الوقت) .	• جميع عضلات الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتنظيم التنفس .
٣-إنبطاح على الأرض ظهرا وضم ورفع القدمين بمسافة ٣٠ درجة فوق سطح الأرض بحيث لا تقل مدة رفع القدمين عن ٢٠ ثانية، تتكرر بحد أدنى ٤ مرات .	• إستطالة العمود الفقرى وتنتقل أسفل عضلات البطن والقدمين .
٤-الإنبطاح على الأرض ثم صعود الجذع ولمس مشط القدم .	• عضلات البطن العلوية .
٥-وضع الإنبطاح أماما (وضع الضغط) بدون أى حركة والثبات لفترة لا تقل عن ٢٠دقيقة.	• تشغيل عضلات الكتف والجزء العلوى للظهر.
٦-تحريك الرأس إلى الأمام والخلف واليمين والشمال ثم التحريك الدائرى ببطء .	• تشغيل عضلات الرقبة .



وضع الجرى المنتظم



الإنبطاح على الأرض ثم الصعود
بالجذع ولمس مشط القدم .



وضع الإنبطاح أماما
(وضع الضغط)



تحريك الرأس

ثالثا : النوم الصحى :

كيف تحصل على النوم الصحى ؟

- يتراوح المعدل الطبيعى للنوم ما بين ٦ إلى ٨ ساعات يوميا .
- لاحظ أن قلة النوم تؤدى إلى :

١- معاناة من ضعف الذاكرة والإستيعاب .

٢- تلف فى أداء المهارات والقدرة على الإبداع والعطاء .

٣- إنخفاض مقاومة الجسم للأمراض .

٤- إزدياد معدلات الحوادث لزيادة التوتر العصبى وقلة التركيز .

- **الوضع الصحيح للنوم هو النوم على الجانب الأيمن.**
- **واجه الأرق بإتباع الطرق التالية:**

١- لا تأخذ أى عمل لتقرأه فى السرير .

٢- قم ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة .

٣- خذ حماما دافئا قبل النوم .

٤- إذا أكلت قبل النوم فاحرص على تناول وجبة خفيفة .

٥- خذ مشروب دافىء مثل اللبن وتجنب الشاى والقهوة والكولا .

٦- إذا لم تفلح فى مواجهة الأرق بالطرق السابقة فانهض وأقضى الليل فى شىء آخر غير النوم .

رابعا : السلوكيات الضارة بالصحة (التدخين) :

المشكلات الصحية الناتجة عن التدخين :

- **الجهاز التنفسى :**

* سرطان الرئة .
* سرطان الحنجرة .
* الإلتهاب الشعبى المزمن والأمفزيما .
* قصور وفشل فىالتنفس .

- **القلب والجهاز الدورى :**

* جلطات القلب والموت المفاجىء .

* جلطات الأوعية الدموية للمخ مما يتسبب فى حدوث الشلل بدرجاته المختلفة .

* إضطراب الدورة الدموية فى الأطراف .

- **الجهاز الهضمى :**

* سرطان الشفة والفم والبلعوم والمرىء .

* قرحة المعدة والإثنى عشر .

* سرطان البنكرياس .

- **يضعف التدخين الجهاز المناعى .**

يؤدى إلى خفض نسبة هرمون الأنوثة وسرعة الوصول إلى سن اليأس كما يزيد من تجـــاعيد الوجه عند الإناث .

مراكـــــز علاج الإدمان فى مصر :

١-مستشفى الصحة النفسية بالخانكة .

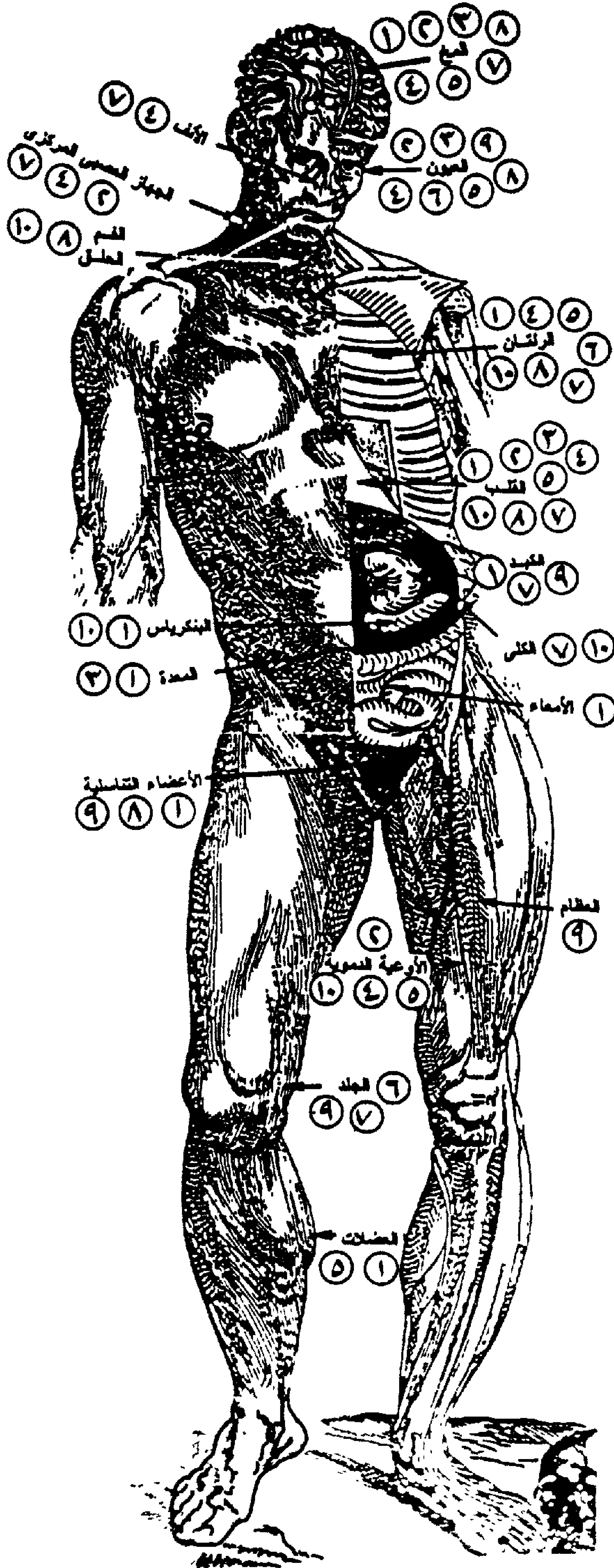
٢-مستشفيات وعيادات وزارة الصحة وتشمل أجنحة الإيواء وعـــلاج المدمنيـــن ووحـــدات الصحة النفسية الملحقة بالمستشفيات العامة ومركز علاج التسمم بالقاهرة .

٣-أندية الدفاع الإجتماعى التابعة لوزارة الشئون الإجتماعية وهى تقوم بدور إرشادى فـــــى الوقاية من المخدرات وبدور علاجى للمدمنين مع رعايتهم ورعاية أسرهم .

٤-الجمعية المركزية لمنع المسكرات ومكافحة المخدرات ولها فروع بالقاهرة وبالمحافظات .

٥-المستشفيات الخاصة بالأمراض العصبية والنفسية وتقوم بعلاج المدمنين مقابل أجر .

تشير الأرقام إلى أنواع المخدرات التى تؤثر فى جسم الإنسان



مفتاح الأرقام

١. الكحوليات

٢. الأمفيتامينات

٣. الباربيتيورات

٤. الكوكايين

٥. المواد المهلوسة

٦. الهيروين

٧. المواد المستنشقة

٨. الماريجوانا

٩. الإستيرويدات

١٠. التبغ والتدخين

الجلسة الأولى : حافظ على كنزك

الوقت : ٦٠ دقيقة

أهداف الجلسة :

١- أن يتعرف الشباب على المتطلبات الأساسية للصحة البدنية السليمة .

٢- أن يناقش الشباب أهمية ممارسة الرياضة والنوم الهادىء للحياة الصحية السليمة .

٣- أن يعد الشباب قائمة بأنواع التمارين الرياضية البسيطة التى يمكن ممارستها .

٤- أن يعد الشباب قائمة بالتوجيهات الواجب إتباعها للحصول على نـوم هـادىء ومواجهة الأرق .

الأفكار الرئيسية :

١- ممارسة الرياضة والنوم الهادىء والتغذية السليمة والبعد عن المخدرات والتدخين كمتطلبات أساسية للصحة البدنية السليمة .

٢- فوائد ممارسة الرياضة .

٣- التمارين الرياضية البسيطة المفيدة .

٤- الحركات الخاطئة .

٥- مضار قلة النوم .

٦- مواجهة الأرق والنوم المتقطع .

الأدوات المستخدمة :

- أقلام وورق قلاب .

الأنشـــطة

النشاط الأول :

١- يعلق الميسر ورقة قلابة مكتوب عليها إعترافات !! ويطلب من المشاركين ذكر العادات الخاطئة التى يقومون بها وتؤثر على صحتهم ويقوم بجمع وكتابة هذه العادات عن طريق تصنيفها إلى :

* عادات الرياضة . * عادات التدخين والإدمان .

* عادات النوم . * عادات التغذية .

٢- يوجه الميسر إنتباه المشاركين إلى عادات التدخين والإدمان في حالة إذا لم يذكر المشاركون تلك النقطة ويوضح الميسر أن من متطلبات الصحة البدنية السليمة الإبتعاد عن التدخين والإدمان .

٣- ينوه الميسر إلى أنه سوف يتم تناول تلك المتطلبات كل على حده في الجلسات القادمة ثم يذكر أن الجلسة تتناول موضوعي الرياضة والنوم .

(١٥ دقيقة)

النشاط الثانى :

- يقوم الميسر بطرح الأسئلة التالية على المشاركين ثم يقوم ببلورة الإجابات عقب كل سؤال مع إستخدام السبورة (الورق القلاب) كلما أمكن ذلك مع إضافة مايلزم من الخلفية العلمية .

س١ : ما هو النوم ؟ وما هى أهميته ؟

س٢ : ما هو الأرق ؟ وما هى أسبابه ؟

س٣ : هل هناك أضرار لقلة النوم ؟ وما هى ؟

س٤ : ما هى فوائد ممارسة الرياضة للإنسان ؟

س٥ : ما هى الأسباب التى تمنعك من ممارسة الرياضة ؟

النشاط الثالث :

١. يقسم الميسر المشاركين إلى أربعة مجموعات على أن تقوم المجموعتين الأولى والثانية بإعداد قائمة تضم النقاط التالية :

- الألعاب والتمارين الرياضية البسيطة التى يمكن للشاب ممارستها للحفاظ على لياقته .
- ما يعتمد عليه نجاح برنامج النشاط الرياضى لأى فرد .
- الحركات الضارة والخاطئة التى نمارسها وتؤثر على لياقتنا وصحتنا .

وتقوم المجموعتين الثالثة والرابعة بإعداد قائمة عن النوم تتناول النقاط التالية :

- المعدل الطبيعى للنوم .
- الوضع الصحيح للنوم وأسباب ذلك ؟
- شروط النوم الصحيح .
- كيفية مواجهة الأرق والنوم المتقطع ؟

٢- يعطى الميسر المجموعات من ١٠ إلى ١٥ دقيقة للإنتهاء من العمل المسند إليهم .

٣- ثم يطلب الميسر من مجموعة واحدة من كل قسم أن تعرض ما توصلت إليه ثم تضيف إليهما المجموعة الأخرى ما لم تتناوله المجموعة الأولى فقط، ثم يفتح باب النقاش لباقى المجموعات، بعد الإنتهاء من عرض مجموعتى الرياضة يقوم الميسر بذكر ملخص سريع عن أهمية الرياضة فى حياتنا وما يتعلق بممارستها الصحيحة مع إضافة ما لم يذكر أثناء العرض من الخلفية العلمية ويلخص ما تناولته مجموعتى النوم السليم من أهمية النوم وكيفية مواجهة الأزمات . **(٢٥ دقيقة)**

الإســـــتنتاج :

- يقوم الميسر بإستنتاج أهمية ممارسة الرياضة والنوم السليم للحصول على أسـلوب حيـاة صحى للوقاية من الأمراض والحوادث وكيفية إتباع برنامج رياضى جيد وذلك من واقـع عمل المجموعات ومناقشة المشاركين ومضاهاة هذه النتائج بأهداف الجلسة .

(٥ دقائق)

الجلسة الثانيـــة : أكلة هنية

الوقت : ٦٠-٧٠ دقيقة

الأهـــداف :

١- أن يتعرف الشباب على عناصر الغذاء وأهمية كل منها .

٢- أن يضع الشباب قوائم لوجبات متوازنة ليوم واحد .

٣- أن يحدد العادات الغذائية الخاطئة وكيفية تصحيحها .

الأفــكار الرئيسية :

١- عناصر الغذاء .

٢- فوائد كل عنصر .

٣- نماذج لوجبات متوازنة .

٤- العادات الغذائية الخاطئة وتصحيحها .

الأنـشــطة :

- يبدأ الميسر بسؤال المشاركين عن أسلوبهم الغذائى وعما إذا كان هذا الأسلوب مفيـد مـن وجهة نظرهم .
- يوضح الميسر أن هذه الجلسة تدور حول التغذية وأنها جلســة هامــة ويقــوم بعــرض الأهداف.

النشاط الأول :

١-يطلب الميسر من كل مشارك أن يذكر إسم طعام واحد مفضل إليه .

٢-يقوم الميسر بكتابة ما يذكره المشاركين على السبورة فى صورة أعمدة بحيث يكون كـل عمود ممثل لعنصر غذائى بدون أن يذكر إسم هذا العنصر .

٣-يسأل الميسر المشاركين عن سبب تقسيم ما ذكروه فى صــورة أعمـدة مختلفـة وذلـك للوصول إلى إسم كل عمود [مثال دهون ، بروتين ٠٠٠]

٤-يقوم الميسر بإضافة الماء كعنصر أساسى فى حالة عدم ذكره .

٥- يطرح الميسر السؤال التالى على المشاركين :

• ما هى أهمية كل عنصر وبخاصة للشباب ؟

٦-يتلقى الميسر الإجابات ويكتبها على السبورة ويضيف مايلزم من الخلفية العلمية .

(٢٠دقيقة)

النشاط الثانى :

١-يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى ٣ مجموعات عمل ويطلب منهم الآتى :

المجموعة الأولى : وضع قائمتين للإفطار

المجموعة الثانية : وضع قائمتين للغذاء

المجموعة الثالثة : وضع قائمتين للعشاء .

على أن يراعى المشاركين أن تكون الوجبة متوازنة ومتكاملة من خلال تطبيق ما ذكر فى النشاط السابق .

٢- تقوم المجموعات بالعرض مع تحليل كل وجبة من الوجبات المقترحة إلى عناصرها الأساسية .

٣- يقوم الميسر بتوضيح أن إختلاف كميات العناصر الأساسية فى الوجبات هو الذى يحدد ما إذا كانت الوجبة متوازنة أم لا، ثم يذكر مثال لوجبة غير متوازنة مثل الكشرى، وكيف أن هذه الوجبة يمكن أن نجعلها متوازنة بإضافة طبق من السلطة وقليل من الحمص مع الإقلال من الكمية المتناولة . **(٣٠ دقيقة)**

النشاط الثالث :

أولا : يقوم الميسر بتوزيع إستمارة قياس العادات الغذائية ويطلب من المشاركين الإجابة بنعم أو لا حسب السلوك الذى يتبعوه .

١- هل تهتم دائما بتناول وجبة الإفطار .

٢- هل تضيف الخل أو الليمون لطبق السلطة دائما .

٣- هل تفضل تناول الخبز الأسمر عن تناول الخبز الفينو أو الخبز الأبيض .

٤- هل تتناول الوجبات فى مواعيد ثابتة .

٥- هل تفضل تناول ساندويتش به طعام مغلف مثل الجبن أو المربى بدلا من اللحوم مثل الهامبورجر كغذاء سريع خارج المنزل .

٦- هل تفضل الطعام المطهو بالزيوت النباتية أو السمن النباتى عن المطهو بالسمن البلدى.

٧- هل تؤجل تناول الشاى بعد الأكل بساعتين على الأقل .

٨- هل غالبا ما تفضل اللحوم البيضاء والأسماك عن اللحوم الحمراء .

٩- هل غالبا ما تفضل تناول العصائر خاصة البرتقال والليمون عن المياه الغازية .

١٠- هل تأكل أقل من ٤ بيضات فى الأسبوع .

ثانيا : بعد إنتهاء المشاركين من الإجابة على الإستمارة يقوم الميسر بتوضيح أنه كلما زادت إجابات المشارك بنعم كلما كانت عاداته الغذائية أكثر صحة، مع مناقشة سريعة لتصحيح العادات الخاطئة من خلال الإستمارة .

(١٥دقيقة)

الإستنتاج :

- يقوم الميسر بالإشتراك مع المشاركين بإستنتاج أهمية أن تكون الوجبات الغذائية متكاملة ومتوازنة من حيث عناصر الغذاء المختلفة وأهمية العادات والسلوكيات الغذائية فى توفير صحة أفضل .

(٥دقائق)

إســـتمارة العادات الغذائية

- هل تهتم دائما بتناول وجبة الإفطار ؟
- هل تضيف الخل أو الليمون لطبق السلطة دائما ؟
- هل تفضل تناول الخبز الأسمر عن تناول الخبز الفينو أو الخبز الأبيض ؟
- هل تتناول الوجبات فى مواعيد ثابتة ؟
- هل تفضل تناول ساندويتش به طعام مغلف مثل الجبن أو المربى بدلا من اللحـــوم مثـل الهامبورجر كغذاء سريع خارج المنزل ؟
- هل تفضل الطعام المطهو بالزيوت النباتية أو السمن النباتى عن المطهو بالسمن البلدى ؟
- هل تؤجل تناول الشاى بعد الأكل بساعتين على الأقل ؟
- هل غالبا ما تفضل اللحوم البيضاء والأسماك عن اللحوم الحمراء ؟
- هل غالبا ما تفضل تناول العصائر خاصة البرتقال والليمون عن المياه الغازية ؟
- هل تأكل أقل من ٤ بيضات فى الأسبوع ؟

الجلسة الثالثة : طريق الإنهيار يبدأ بسيجارة

الوقت : ٥٠ دقيقة

الأهـــــــداف :

١- أن يذكر المشارك الآثار الضارة للأنواع المختلفة للتدخين .

٢- أن يتعرف الشباب غير المدخن على حقوقه فى رفض تعرضهم لدخان المدخنين .

الأفكار الرئيسية :

١- أنواع التدخين .

٢- مضار كل نوع من أنواع التدخين .

٣- حقوق غير المدخنين .

الأدوات المستخدمة :

١- أقلام وأوراق قلابة .

٢- إستمارة رقم (١) ، (٢) .

الأنشـــــــطة :

• يبدأ الميسر بسؤال المشاركين السؤال التالى :

- ما هى أنواع التدخين ؟ وما هو الفرق بينها ؟

ثم يتلقى الإجابات ويكتب أنواع التدخين التى ذكرها المشاركون على السبورة ويبلور الإجابات الصحيحة . **(١٠ ق)**

النشاط الأول :

١- يقسم الميسر المشاركين إلى مجموعتين الأولى تتكون من شباب المدخنين والمجموعة الثانية من الشباب غير المدخنين وتجلس كل مجموعة فى جهة مختلفة من القاعة .

٢- يقوم الميسر بتوزيع إستمارة (١) على المدخنين وإستمارة (٢) على غير المدخنين .

٣- يعطى الميسر المشاركين خمس دقائق للإجابة على الإستمارة .

٤- يوجه الميسر إنتباه المشاركين إلى أن إجابات أسئلة النقاش تنبع من الإستمارة .

٥-**يقوم الميسر بتقسيم ورقة قلابة إلى قسمين، يسجل فى أحدهما أسباب التدخين من المجموعة المدخنة وفى القسم الآخر يسجل أسباب عدم التدخين من المجموعة غير المدخنة مع إظهار أن أسباب عدم التدخين أقوى من أسباب التدخين ويؤكد على دور الشباب غير المدخن فى معرفته لحقه فى رفض أن يكون مدخن سلبى وكذلك فى عدم أحقية المدخن فى أن يضر باقى الناس .**

(١٥ دقيقة)

النشاط الثانى :

- يدير الميسر الحوار بين المجموعتين من خلال أسئلة النقاش التالية مع التأكيد على أهمية الصراحة فى هذا النقاش وفى الإجابة على الأسئلة :

س١- للمدخنين :

هل تدخن إذا ركبت وسيلة مواصلات ؟ ويكتب الميسر عدد الذين يدخنون فى وسيلة مواصلات.

س٢- لغير المدخنين :

ماذا تفعل إذا دخن أحد فى وسيلة المواصلات ؟، ويكتب إجاباتهم المختلفة مع كتابة عدد الأفراد المشجعين لكل إجابة .

س٣ ما سبب ظاهرة الإلحاح فى تقديم المدخنين للسجاير إلى أصدقائهم وبإصرار ؟

س٤- للمدخنين :

هل تقبل ان يكون أخوك مدخن ؟ ولماذا ؟ وما دورك تجاهه ؟

س٥ - لغير المدخنين :

يعرض عليهم نفس السؤال السابق، ويستنتج الميسر الفرق بين إجابات المدخنين وغير المدخنين .

س٦- هل تقبلين الزواج من شخص مدخن ؟

- ويوجه هذا السؤال للمدخنين .
- ثم لغير المدخنين من الذكور .
- ثم لغير المدخنين من الفتيات .
- ويستنتج الميسر الفرق بين إجاباتهم .

بعد الإنتهاء من المناقشة يقوم الميسر بتجميع أضرار التدخين على السبورة الورقية من المشاركين ويؤكد على مدى الضرر الذى يلحقه التدخين بالمدخنين وغير المدخنين على السواء (التدخين السلبى) .

- ثم يناقش الميسر مع المجموعة الطرق الممكن إتباعها للإقلاع عن التدخين وتدوين هذه الطرق مع الإستعانة بتجارب الحاضرين إن وجدت ويضيف ما يلزم من الخلفية العلمية .

(٢٥ق)

الإســـــتنتاج :

- يستنتج الميسر من المناقشة أضرار التدخين والتأكيد على حقوق غير المدخنين فى رفــض تعرضهم لدخان السجائر .

إستمارة (١) للمدخنين

أكمل :

* أدخن لأن ....

* لا أحاول الإقلاع عن التدخين لأن ....

* لا أستطيع الإقلاع عنه لأن ....

* أعرف أن للتدخين آثار ضارة وهى :

(١) ....

(٢)...................

(٣) ....

(٤) ....

ضع علامة صح أمام التصرف الذى تتبعه فى المواقف التالية :

– إذا ركبت وسيلة مواصلات :

* أدخن . ( )
* لا أدخن . ( )

– إذا لاحظت ضيق أحد الأفراد من تدخينى :

* أطفىء السيجارة . ( )
* أدخن بعيدا ( )
* أحاول التظاهر بأنى لم ألاحظه ( )

– إذا بدأت فى التدخين :

* أعزم على صديقى بسيجارة . ( )
* أصمم أن يأخذ صديقى سيجارة . ( )
* أدخن وحدى . ( )

* هل توافق على الإرتباط بشخص مدخن ؟ نعم ( ) لا ( )

إســـــتمارة (٢) لغير المدخنين

أكمل :

- لا أدخن لأن ....
- من أضرار التدخين :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

ضع علامة صح أمام التصرف الذى تتبعه فى المواقف التالية :

- **إذا جلست فى مكان عام مغلق وبدأ شخص فى التدخين**

* أفتح النافذة . ( )

* أطلب منه بذوق وتحفظ شديد أن يطفىء السيجارة . ( )

* أشعر بضيق من خلال الكحة مثلا . ( )

* أطلب منه أن يتوقف وإلا أتخذ ضده إجراء قانونى ( )

- **إذا بدأ أحد أصدقائى فى التدخين :**

* أشعر بالضيق وأحاول الإبتعاد عنه . ( )

* أنصحه مرة وأتركه بحجة أنه أعلم بصحته . ( )

* أحاول جاهدا إقناعه وأحاول أن أجد له الحلول
للإقلاع عن التدخين . ( )

- هل توافق على الإرتباط بشخص مدخن : نعم ( ) لا ( )

الجلسة الرابعة : ضياع الحلم الجميل

الوقت : ٦٠دقيقة

الأهـــــداف :

١- أن يتعرف المشارك على أنواع المخدرات وآثارها وكيفية مواجهتها .

٢- أن يتعرف المشارك على أسباب الإدمان وطرق العلاج منها .

الأفكار الرئيسية :

١- تعريف الإدمان والمخدر .

٢- أنواع المخدرات .

٣- الآثار المختلفة للمخدرات .

٤- أسباب الإدمان .

٥- كيفية التعرف على المدمن .

٦- طرق العلاج .

الأدوات المستخدمة :

١- أقلام وورق قلاب .

٢- ملصق تصنيف أنواع المخدرات وتأثيرها على أعضاء الجسم المختلفة .

الإعداد المسبق :

- كتابة تعريف الإدمان والمخدر على ورقة قلابة ووضعها مغطاة .

الأنشـــــطة :

النشاط الأول :

١-يبدأ الميسر بسؤال المشاركين عن تعريف الإدمان وتعريف المخدر ويجمع التعريفـــــات المختلفة من المشاركين ويكتبها على السبورة الورقية .

٢-يقوم الميسر بعرض الورقة المكتوبة عليها تعريف الإدمان والمخدر ويقرأها على

المشاركين ويبين لهم مدى الإتفاق بين ما ذكروه من تعريفات وبين ما هو مكتوب على ورقة التعريف .

٣-يسأل الميسر المشاركين السؤال التالى مستخدما أسلوب عصف الذهن :

- ما هى أنواع المخدرات ؟

٤- يسجل الميسر إجابات المشاركين على الورق القلاب بدون تصنيف أنواع المخدرات

٥- ثم يوجه السؤال التالى :

- ما هى آثار تناول المخدرات على جسم الإنسان ؟

٦- بعد جمع إجابات المشاركين يقوم الميسر بعرض الملصق الخاص بتصنيف أنواع المخدرات ومناطق تأثيرها على الأعضاء المختلفة لجسم الإنسان ويقوم ببلورة أنواع المخدرات المصنفة بالملصق وآثارها الضارة على أجهزة الجسم .

(٢٥دقيقة)

النشاط الثانى :

١-يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربعة مجموعات ويطلب من المجموعة الأولى والثانية مناقشة أسباب تعاطى الشباب للمخدرات ومن المجموعة الثالثة والرابعة مناقشة دور الشباب فى مواجهة خطر المخدرات مع ملاحظة أن تكون كل مجموعة منفصلة عن الأخرى .

٢-يطلب الميسر من كل مجموعة كتابة ما توصلوا إليه على ورق قلاب .

٣-تعرض إحدى المجموعتين المسند إليهم أسباب تعاطى الشباب للمخدرات، ما توصلت إليه ثم يطلب من المجموعة الأخرى ذكر أى إضافات لم تذكرها المجموعة الأخرى .

٤-تناقش باقى المجموعات هاتين المجموعتين فيما توصلتا إليه من أسباب مع إضافات الميسر لأسباب جديدة من الخلفية العلمية .

٥-يطلب الميسر من المجموعتين الثالثة والرابعة عرض ما توصلوا إليه من دور الشباب فى مواجهة خطر المخدرات ثم يطلب من المجموعة الأخرى ذكر ما لديهم من إضافات لم يتم ذكرها .

٦-تناقش المجموعات الأخرى المجموعتين الثالثة والرابعة فيما توصلتا إليه ويقوم الميسر بذكر أية إضافات أخرى من الخلفية العلمية ويشجع الشباب على المناقشة ويؤكد على أهمية دور الشباب.

٧-ثم يوجه الميسر السؤال التالى للمشاركين :

- هل هناك طرق معروفة للعلاج من الإدمان ؟ وما هى ؟

٨-يتلقى الميسر الإجابات من المشاركين ويبلورها ويثبت الصحيح ويضيف اللازم من الخلفية العلمية .

(٣٠دقيقة)

الإستنتاج :

- يقوم الميسر بتلخيص النقاط الهامة التى تمت مناقشتها خلال أنشطة الجلسة ويضاهيها بما جاء فى الأهداف ويشير إلى تحقيقها .

(٥دقائق)

الوحدة الرابعة

البيئة والإنسان



الوحدة الرابعـــة الإنســان والبيئة

عدد ساعات الوحدة : ٢ساعة

الغرض من الوحدة :

يمكنك إستخدام هذه الوحدة لمساعدة المشاركين على التعـرف علـى أنـواع التلوث وأضراره على البيئة وصحـة الإنسـان، وكـذا التعـرف علـى السلوكيات الإيجابية التى يجب أن يسلكها الشباب من أجل الحفاظ على بيئة صحية وآمنة فى المنزل والشارع والعمل والنـادى وأيضـا السـلوكيات الخاطئة التى يجب أن يتجنبها الشباب .

الموضـــوعات الرئيسية :

١.أنواع التلوث :

- تلوث الهواء .
- تلوث الماء .
- التلوث السمعى .
- التلوث البصرى .
- تلوث الأرض .

٢.دور الشباب فى الحفاظ على البيئة :

- فى البيت .
- فى الشارع .
- فى الجامعة .
- فى العمل .

مفهوم البيئة :

البيئة بمفهومها العام هى الوسط أو المجال المكانى الذى يعيش فيه الإنسان ويتأثر به ويؤثر فيه ويتفاعل معه، هذا الوسط أو المجال قد يتسع ليشمل العالم كله، وقد تضيق دائرته ليشمل منطقة صغيرة جدا لا تتعدى رقعة البيت الذى يسكن فيه .

•

أنواع التلوث البيئى

أولا : التلوث الهوائى :

يعتبر الهواء من أثمن موارد البيئة، فهو سر الحياة حيث لا تستطيع الكائنات الحية أن تستغنى عنه للحظات معدودة وخاصة الإنسان الذى يمكن أن يعيش بدون ماء لعدة أيام وبدون غذاء لعدة أسابيع ولكنه لا يستطيع أن يعيش بدون هواء وفوق هذا تأتى خطورة التلوث الهوائى فى أنه من الصعب التحكم فيه بينما يستطيع الإنسان أن يتحكم فى نوعية المياه التى يشربها والغذاء الذى يأكله لكنه ليس له خيار فى الهواء الذى يتنفسه حيث لا يستطيع أن يستنشق هذا ويترك ذاك ومن هنا كانت خطورة التلوث الهوائى، والحقيقة أن التلوث الهوائى أصبح ظاهرة شائعة فى كل المدن والأقاليم الصناعية الكبرى .

(١) مصادر التلوث الهوائى :

- حرق الوقود الذى نستخدمه فى المنزل (الكانون – الفرن البلدى) .
- دخان المصانع وخاصة معامل التكرير ومصانع الأسمدة والتى تنتج الكثير من الغازات الضارة التى تعتبر من مصادر التلوث الرئيسية للهواء مثل ثانى أكسيد الكربون .
- وجود بعض الجسيمات الدقيقة الصلبة مثل الرمال والأتربة أو السائلة مثل ذرات الماء والأحماض الدقيقة .
- عوادم السيارات التى تزداد خطورتها خاصة إذا كانت الشوارع ضيقة والمبانى عالية حيث تزداد درجة التلوث بالرصاص .
- دخان السجائر .
- الأدخنة الناتجة عن حرق القمامة .
- الحرائق الناتجة عن عدم حرص الشباب عند إستخدام النيران .

(٢) مضار التلوث الهوائى :

- فى المناطق الصناعية الكبرى يحدث عن الرذاذ الدقيق المحمل بالأحماض الضارة تهيجا بالعين وتهيج بالقصبة الهوائية .
- الإصابة بأمراض الجهاز التنفسى مثل الربو والسعال والسل والكحة والإلتهاب الرئوى وحساسية الصدر .
- الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة والأنفلونزا .
- فى بعض الأحيان ومع التزايد المستمر للملوثات الهوائية يزداد سمكها وحجمها فى بعض المناطق حتى أنها تعمل كستارة مانعة لوصول أشعة الشمس بكامل قوتها الحرارية والإشعاعية إلى سطح الأرض وأيضا تعمل على إنعدام الرؤية فى بعض الأحيان .
- يؤدى التلوث بالرصاص وخاصة فى المناطق المدنية الكبرى إلى التسمم والذى يؤدى بدوره إلى الموت .
- يؤثر التلوث أيضا على أنسجة النبات والمادة الخضراء وبالتالى موت النبات أو يبطىء نموه مما يؤثر على غذاء الإنسان .
- أيضا يؤثر على المعادن والمنتجات الصناعية المختلفة حيث يعمل على تآكل وإعتام المعادن وتمزق المنسوجات وتدهور الصبغات وتشقق المطاط .
- يؤثر بطريقة ما على عناصر المناخ الرئيسية وخاصة الحرارة مما يحدث تغيرات فى أنظمة المناخ ومنها ثقب الأوزون وإتساعه .
- تأثير دخان السجائر الموجود فى الهواء على غير المدخنين وإصابتهم بالأمراض التى تصيب المدخنين .
- يؤثر على صحة الأم الحامل مؤديا إلى تشوهات فى الجنين .
- إنبعاث روائح كريهة من تراكم القمامة والتى تضر بالبيئة وبالتالى صحة الإنسان .

(٣) الجهود المقترحة التى تمنع تلوث الهواء :

- إستخدام الطاقة النظيفة مثل الغاز الطبيعى والبنزين الخالى من الرصاص .
- التخطيط العمرانى لفصل القطاع الصناعى بحيث يكون فى المناطق البعيدة عن العمران والتى يستبعد أن يمتد العمران إليها .

- إستخدام مرشحات من البيئة مثل بعض أنواع الأشجار التى تمتص الغازات السامة حيث ان هناك ٢٥نوع من هذه الأشجار تم إكتشافه فى الصين (تين بنغالى، بنغال الكاوتشوك الهندى) وبحث إمكانية زراعتها فى مصر .
- زراعة حزام من الأشجار حول المناطق الصناعية لإمتصاص ثانى أكسيد الكربون وإخراج الأكسجين .
- سن القوانين الفعالة الرادعة التى تمنع مسببات التلوث وإيجاد وسائل تطبيقها عند حدوث المخالفة .
- تقديم الدعم المادى الكافى لأجهزة شئون البيئة لدعم انشطتها بشكل يحدث تغيير ملموس مثل مشروعات تشجير كبيرة تتم على نفقة الجهاز .

ثانيا : تلوث المياه :

تبدو لنا أهمية المياه فى بعث كل مظاهر الحياة على سطح الأرض ومن ثم كان الحرص على وجود المياه ونظافتها وصيانتها والحفاظ على توازن نظامها، حيث أن التلوث المائى من أخطر المشكلات البيئية والذى أصبح يهدد حياة الإنسان ويقصد بالتلوث المائى إحداث تلف أو إفساد فى نوعية المياه مما يتسبب عنه ضرر عند إستخدامه وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فى ذلك **" لا يبلون أحدكم فى الماء الدائم ثم يغتسل فيه " صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .**

(١) مصادر تلوث المياه :

- إلقاء الفضلات العضوية فى مصادر المياه .
- زيادة نسبة الكيماويات المختلفة .
- النفط الناتج عن تصادم ناقلات النفط وتنظيف خزانات السفن .
- قذف المصانع لمخلفاتها ونفاياتها العضوية وغير العضوية وخاصة النشادر الذى تقذفه مصانع الأسمدة الكيميائية فى المياه .
- إلقاء المصانع للمياه المرتفعة الحرارة عن درجة حرارة المياه الأصلية .
- إلقاء نفايات المدن من مياه مجارى وقمامة وفضلات المسالخ .
- إستخدام المبيدات الحشرية والأسمدة الكيماوية فى مقاومة الآفات الزراعية حيث يتسرب جزء منها عن طريق صرف بعض مياه الحقول التى تستخدم فيها هذه الكيماويات إلى الأنهار.

- مياه الأمطار الملوثة بكثير من الغازات الضارة العالقة فى الغلاف الجوى .
- إستخدام المفرقعات والسموم فى صيد الأسماك .
- إلقاء الحيوانات والطيور النافقة ومخلفات السفن فى الأنهار .
- التبول والتبرز فى المياه وغسل الملابس والأوانى فيها .

(٢) أضرار التلوث المائى :

- معظم حالات الإسهال التى تصيب الأطفال تكون نتيجة إستخدام المياه الملوثة.
- إصابة الإنسان ببعض الأمراض كالتيفود والدوسنتاريا والكوليرا وشلل الأطفــال والإلتــهاب الكبدى الوبائى والبلهارسيا والإصابة بالأمراض السرطانية .
- تؤدى زيادة الفضلات العضوية إلى زيادة البيكتريا ووصولها إلى الحد الذى يعجز معه المــاء عن إعالة الأسماك ومظاهر الحياة المائية الأخرى .
- نتيجة لسرعة إنتشار النفط على سطح الماء يقل وصول الضوء إلى عمق الماء مما يؤثر على نمو النباتات المائية والتى تعتبر غذاء للأسماك .
- نتيجة للمياه الساخنة ومياه المجارى المقذوفة فى المياه، فإن الماء يفقد القــدرة علــى إعالــة الأحياء البحرية .
- تؤثر الأسمدة الكيميائية التى تستخدم فى الزراعة والتى يتسرب جــزء منــها إلــى الأنــهار والشواطىء، حيث تستخدم فى الشرب مما يؤدى إلى إضطراب فى الجهاز الهضمى .
- قد يؤدى تراكم هذه الملوثات فى الماء إلى تغيير لون الماء ويصبح غير صالح للشرب .
- فقد معظم الشواطىء أهميتها الإقتصادية والترفيهية نتيجة التلوث وخاصة فى المدن الصناعية حيث يحذر فيها من الصيد والإستحمام .

(٣) الجهود المقترحة التى تمنع تلوث المياه :

- سن التشريعات الرادعة والعمل على تنفيذها لردع أى نشاط يؤدى إلى تلويث المياه .
- وضع برامج توعية جذابة ومقنعة لحث الأفراد على عدم تلويث المياه والمحافظة عليها .

ثالثا : التلوث السمعى :

من أهم سمات الصوت هو مدى شدته حيث يتفاوت بين الصوت الذى يكــاد أن يســمع وبيــن الصوت المرتفع جدا إلى درجة مزعجة وفى هذه الحالة يتحول إلى تلوث .

(١) مصادر التلوث السمعى :

- التقدم العلمى والتكنولوجى الذى يزودنا بالكثير من الآلات ذات الأصوات المزعجة مثل الطائرات الجامبو والآلات داخل المصانع المغلقة .
- مكبرات الصوات وإستخدامها غير المناسب (الأفراح والمآتم) .
- الآلات المنبهة فى السيارات وإستخدامها بطريقة عالية وغير منتظمة .
- الآلات الموسيقية واستخدامها فى إصدار موسيقى صاخبة وغير منظمة مثل موسيقى الروك والهارد روك وخاصة فى السيارات عند مرورها فى الشارع .
- الألفاظ النابية التى تصدر عن الشباب فى الأماكن العامة .

(٢) أضرار التلوث السمعى :

- تلف السمع وربما تسبب الصمم وذلك عند تكرار التعرض للأصوات العالية مثل موسيقى الروك، وأندروك حيث يبلغ شدة صوت هذه الموسيقى درجة عالية .
- تسبب تقلص فى الشرايين الخاصة بالأذن وضعف وظائف العصب السمعى .
- بعض الأصوات المفاجئة والعالية تسبب ضغط الدم وزيادة فى العرق وإضطراب فى التنفس .
- قد تسبب خفقان ضربات القلب وتصلب فى الشرايين .
- تقلل الضوضاء من قوة الإنتباه والقدرة على التركيز وأيضا تؤدى إلى الضغط العصبى .

(٣) الجهود المقترحة لمنع التلوث السمعى :

- سن التشريعات التى تمنع إمتداد العمران إلى المطارات والمناطق التى تثير الضوضاء .
- سن التشريعات الرادعة لمنع الضوضاء وإيجاد وسائل لتطبيق المخالفات .
- نشر الوعى الصحى لمخاطر الضوضاء .

رابعا : التلوث البصرى :

هو كل ما يؤذى الإنسان عند النظر إليه، مما يسبب إفساد الذوق العام وأيضا التأثير على الصحة النفسية . ومن الأقوال المأثورة التى تحض على الجمال " **إن الله جميل يحب الجمال** "

(١) مصادر التلوث البصرى :

- **القمامة الملقاة بطريقة سيئة ومقززة فى الشارع وما يتجمع عليها من حشرات وقوارض وحيوانات مثل القطط والكلاب .**
- إنعدام الذوق العام فى إستخدام ألوان المبانى والطرز والإرتفاعات المختلفة والغير منظمة .
- عدم النظام فى ترتيب الأشياء مثل الأثاث فى المنازل وعدم النظافة فيها وعدم نظافة الشوارع والأماكن العامة .

(٢) أضرار التلوث البصرى :

- إنخفاض مستوى التذوق الجمالى لدى أفراد المجتمع .
- قد يصاب بعض الأفراد ذوى التذوق الحسن بالإحباط .
- قد يؤدى إلى زيادة العنف بين الأشخاص وأيضا عدم التركيز .

(٣) الجهود المقترحة لمنع التلوث البصرى :

- الحرص على دقة الذوق العام بالإمكانيات المتاحة فى وسائل الإعلام والمعاهد والمدارس التعليمية وقصور الثقافة ٠٠٠٠٠إلخ .
- عدم إلقاء القمامة فى الأماكن المفتوحة .
- تجنب طفح المجارى .
- تحديد طرز معمارية ثابتة أو لون محدد لكل منطقة سكنية .

خامسا : تلوث الأرض :

الأرض هى التى يعيش عليها الإنسان والنبات والحيوان وقد زادت مشكلة الأرض خطورة بزيادة السكان مما قل نصيب الفرد من الغذاء كما تم أخذ مساحات أكثر من الأرض لبناء المساكن .

وتنقسم الأرض إلى :

(١) مناطق سكنية .

(٢) أراضى زراعية .

(١) المناطق السكنية :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " **نظفوا أفنيتكم** " صدق رسول الله، كما قال " **من أذى المسلمين فى طرقهم وجبت عليه لعنتهم** " وكما نرى فإن الدين يحضنا على نظافة بيوتنا وطرقنا من كل ما يؤذينا .

مصادر تلوث المناطق السكنية :

- إلقاء القمامة فى الشوارع .
- تبول وتبرز الأطفال فى الشوارع .
- ربط الحيوانات بالشارع وترك أكوام السباخ فيه .
- المساكن العشوائية والتى غالبا ما تكون غير صحية .
- إلقاء المياه غير النظيفة بالشارع .

أضرار التلوث بالمناطق السكنية :

- ظهور الحشرات الضارة التى تتجمع على القمامة والمخلفات والتى تنقل الأمراض والجراثيم مثل الصراصير والفئران والناموس .
- يؤدى تواجد مثل هذه القمامة والمخلفات بجانب مصادر المياه إلى تلوثها .
- يؤدى التلوث الأرضى أيضا إلى تشوه جمال البيئة ونظافتها .

(٢) الأراضى الزراعية :

مصادر التلوث :

- إستخدام الكيماويات والأسمدة والمبيدات الحشرية فى الزراعة .
- إقامة المساكن على تلك الأراضى .

(٢) أضرار تلوث الأراضى الزراعية :

- إنتقال الكيماويات إلى المحاصيل الزراعية نتيجة إستخدام الأسمدة الكيمائية والمبيدات الحشرية فى الزراعة والتى تؤدى عند تراكمها فى الجسم إلى الإصابة ببعض الأمراض أو الموت .
- تلوث مياه الأنهار نتيجة تسرب مياه الحقول المستخدم فيها هذه المبيدات الحشرية .

دور الشباب فى الحفاظ على البيئة

بيئتنا هى كل ما نملك ولك عزيزى الشاب دور مهم فى الحفاظ عليها وتنميتها ليـس فقـط بـأن تعرف مشاكلها أو أن تناقشها ولكن بالقيام بدور إيجابى لتظل لك ولأولادك مـن بعـدك، ودورك ليس فقط فى المنزل بل يمتد إلى الجامعة والعمل .

دور الشباب فى المحافظة على البيئة (البيت) :

للشباب دور فعال فى بيته لذا يجب مناقشة بعض الموضوعات مع أسرته فى أثناء تجمعهم (علـى الأكل مثلا) وهى :

أولا : توفير الماء والطاقة :

لأن قطرة المياه نفحة الحياة فقد قال رسول الله عليه الصلاة والسلام فى الإسراف فى الماء فـى الحديث الشريف " **لا تسرف فى إستخدام الماء ولو كنت على نهر جار** " **صدق رسول الله**

وهذا يستلزم معرفة ما يؤدى إلى الإسراف فى الماء وعلينا تجنبه وهو كالآتى :

١- أن أصغر قطرة من الصنبور غير المحكم الإغلاق تضيع ما يزيد على ١٥٠ لترا من المـاء فى اليوم .

٢- كل دقيقة يترك فيها الصنبور مفتوحا يضيع ما بين ٩ : ١٥ لتر ماء هبـاء فـى مجـارى الصرف.

٣- ما يقرب من ٧٥% من الماء الذى نستخدمه فى منازلنا يستخدم فى الحمام لهذا يجب عليـك عمل الآتى :

- **عندما تنظف أسنانك** : بلل فرشاتك وأشطف فمك ثم أغلق الصنبور إلى أن تنتهى فتكون بذلك قد إستخدمت لترا واحدا من الماء، ولكن عندما تترك الماء ينساب فتكون قد إستخدمت ١٥ لترا .
- **عندما تحلق ذقنك** : قم بملء كوب بالماء واستعمله لأن حلاقة الذقن تستهلك من ٢٠:٣٠ لتر
- غسيل الأطباق يستهلك ٦٠ لتر ماء لذا من الأفضل إستخدام وعاء لذلك .
- ٤٠% من المياه النقية التى تستخدم فى المنازل تضيع فى المرحاض، لذا قم بمـلء زجاجـة ١،٥لتر وضعها فى جهاز الطرد (السيفون) .
- إستخدم وعاء مملوء بالماء لتنظيف الطرقات والسلالم بدلا من الخرطوم فـهذا يوفـر مئـات اللترات من الماء .

ثانيا : تخزين الطعام :

يحضنا رسول الله صلى الله عليه وسلم على حفظ الطعام بطريقة جيدة فقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن النفخ فى الماء والطعام وأن يتنفس فى الإناء كما أوصى بتغطية الأوانى والنقاط التالية ترشدك أيضا لكيفية حفظ الطعام :

- عندما تخزن الطعام فى الثلاجة لا تستخدم ورق الألومنيوم أو الأكياس البلاستيكية واستخدم بدلا منها الأوعية القابلة للإستخدام المتكرر .
- لا تستخدم مبيد الحشرات فى حجرة يوجد بها طعام .
- إذا إستخدمت مبيد الحشرات فى حجرة لا تدخل الحجرة إلا بعد مرور ساعة من رش المبيد .
- لا تخزن الغذاء فى الأكياس البلاستيكية السوداء لأنها مصنوعة من مخلفات البلاستيك .

ثالثا : إرشادات عامة :

- ضع مصفاة فوق بالوعة الحوض لتحجز فضلات الطعام والشعر من الدخول إلى المجارى .
- يفضل إستخدام مصابيح النيون المضغوطة حيث أنها توفر الطاقة .
- أغلق سخان الغاز عند عدم إستخدامه لأن ذلك يوفر فى إستخدام الغاز .
- زراعة نباتات الزينة وأنواع الزهور فى الشرفات يساهم فى تنقية الجو وتحسين المنظر العام .

دور الشباب فى الشارع :

من الأحاديث التى يجب علينا الإلتزام بها سواء كنا شباب أم كبار قول رسول الله عليه الصلاة والسلام " **إماطة الأذى عن الطريق صدقه** "

وقوله " **إتقوا الملاعن الثلاث البراز فى موارد الماء وقارعة الطريق والظل** "

وأيضا قوله "إتقوا اللاعنين : الذى يتخلى فى طرق الناس أو فى ظلهم" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

فإذا كنت تستخدم سيارة أو أحد أفراد أسرتك أو أحد أصدقائك فعليك وعليهم إتباع الآتى :

- الإحتفاظ بها سليمة وقم بإصلاحها بسرعة لتستهلك وقودا أقل وحتى لايلوث العادم الهواء، فربع مليون سيارة سليمة يجنبنا ربع بليون رطل غاز ثانى أكسيد الكربون .

• لا تترك سيارتك دائرة فهى بذلك تستخدم وقودا أكثر .
• إحتفظ بفلتر الوقود نظيفا .
• لا تحمل السيارة فوق طاقتها واستخدمها إستخداما مفيدا .
• قد سيارتك أقل واستخدم وسائل بديلة مرة فى الأسبوع مثل الأوتوبيسات والقطارات ومترو الأنفاق والدراجات أو جرب السير على الأقدام فهذا يوفر ملايين اللترات من البنزين سنويا، ويقلل من ثانى أكسيد الكربون فى الهواء .
• إشترك مع غيرك فى الذهاب للعمل فى سيارة واحدة .
• إستخدم البنزين الذى لايحتوى على الرصاص، لأن البنزين الذى يحتوى على رصاص خطر بيئيا فهو يتسبب فى الإضرار بالكبد والكليتين والمخ بالنسبة للإنسان .
• لا تستخدم خرطوم مياه فى غسيل السيارة بل إستخدم إناء مملوء بالماء .
• لا تستخدم آلة التنبيه بدون داع ولاتستخدم كاسيت السيارة بصوت عالى .
• لا تلقى مخلفات فى الشارع من شباك السيارة أو المنزل فهذا يؤذيك ويؤذى غيرك ويضر بشكل الشارع .

• كون مع جيرانك جماعة للحفاظ على الشارع والعمارات .
• قم أنت وجيرانك بتشجير الشارع ورى ومتابعة الأشجار .

• إحتفظ بأرقام تليفونات مجلس المدينة – المطافىء – المرافق الأخرى للإبلاغ عن طفح المجارى أو أى حريق أو أى إنتهاك للشارع .

دور الشباب فى الجامعة :

• كون مع زملائك فى الجامعة جماعة لنشر الوعى البيئى .
• قم أنتَ مع هذه الجماعة بتنظيم ندوات لباقى الطلبة فى الجامعة كل شهر بحيث يكون ناتج هذه الندوات مشروعات مثل :

١. تشجيع الشباب على إستخدام أكواب خاصة بهم بدلا من الأكواب البلاستيكية أثناء تواجدهم فى الجامعة .
٢. دهان المدرجات وتوعية الطلبة بعدم الكتابة عليها .

دور الشباب فى العمل :

- الإستغلال الأمثل للورق بحيث يقل إستهلاك الورق .
- التأكد عند مغادرة العمل من إغلاق الأجهزة الكهربائية (التكييف – الكمبيوتر ٠٠ إلخ) وإطفـاء المصابيح الكهربائية .
- عدم إستخدام الإضاءة طالما توفرت إضاءة طبيعية كافية .
- عدم التدخين فى أماكن العمل المغلقة .

مرفقـــــات

تــلوث الهـــواء

•مضار تلوث الهواء :

(١) تهيج العين .

(٢) تهيج القصبة الهوائية .

(٣) أمراض الجهاز التنفسى .

(٤) أمراض القلب وسرطان الرئة .

(٥) منع وصول أشعة الشمس بكامل قوتها الحرارية والإشعاعية .

(٦) إنعدام الرؤية .

(٧) التسمم بسبب التلوث من الرصاص .

(٨) إبطاء نمو أو موت النبات مما يؤثر على غذاء الإنسان .

(٩) تآكل وإعتام المعادن .

(١٠) تغيير النظام المناخى وطبقة الأوزون .

(١١) التأثر بمضار التدخين السلبى لغير المدخنين .

(١٢) تشوه الأجنة بالنسبة للأم الحامل .

(١٣) الروائح الكريهة من تراكم القمامة .

تلوث المياه

هو إحداث تلف أو فساد فى نوعية المياه مما يتسبب عنه تدهور نظامها الإيكولوجى بصـــورة أو بأخرى لدرجة تصبح المياه ضارة أو مؤذنية عند إستخدامها، أو غير قادرة على أن تتعـامل مـع الكائنات الدقيقة التى تستهلك الأكسجين (يؤثر على الثروة السمكية كغذاء للإنسان) .

أضرار تلوث المياه :

- حالات الإسهال التى تصيب الأطفال .
- إصابة الإنسان بالتيفود، الدوسنتاريا ، الكوليرا، شلل الأطفال ، الإلتـهاب الكبـدى الوبـائى، البلهارسيا، الإصابة بالأمراض السرطانية .
- بقع النفط فوق سطح مياه البحار والأنهار تؤدى إلى قلة وصول الضـوء إلـى عمـق المـاء وبالتالى إلى النباتات المائية التى تتغذى عليها الأسماك .
- زيادة الفضلات الملقاه فى مياه البحار والأنهار يؤدى إلى ظهور البكتريا إلى الحد الذى يعـوق الماء عن إعالة الأسماك ومظاهر الحياة المائية الأخرى .
- تفقد معظم الشواطىء أهميتها السياحية نتيجة لتلوثها .

التلـــوث الســـمعى

أضرار التلوث السمعى :

(١) تلف السمع الذى قد يتطور إلى أن يصبح صمم .

(٢) ضغط الدم، وزيادة العرق ، وإضطراب التنفس نتيجة للأصوات المرتفعة المفاجئة .

(٣) خفقان ضربات القلب وتصلب فى الشرايين .

(٤) تقلل الإنتباه والقدرة على التركيز .

(٥) الإنهيار العصبى الذى ينتج عن الضغط العصبى .

ملحوظة :

١- وحدة قياس شدة الصوت هى الديسبل .

٢- شدة الصوت المقبولة أقل من ٧٥ ديسبل بينما يزداد الصوت خطورة وإزعاجا إذا مازاد عن ٧٥ ديسبل .

أنواع الملوثات الهوائية ومصادرها

المصدر	ثانى أكسيد الكربون	ثانى أكسيد الكبريت	هيدروكربونات	أكاسيد النيتروجين	الجسيمات الدقيقة	المجموع
السيارات	٦٣،٨	٠،٨	١٦،٦	٨،١	١،٢	٩٠،٥
التدفئة	١،٩	٢٤،٤	٠،٧	١٠،٠	٨،٩	٤٥،٩
الصناعة	٩،٧	٧،٢	٤،٦	٠،٢	٧،٥	٢٩،٢
حرق القمامة	٨،٧	٠،١	١،٦	٠،٦	١،١	١٢،١
مصادر أخرى	١٠٠،١	٣٢،٢	٣٢،٠	٢٠،٦	٣٨،٣	٢٢٣،٢

مصادر التلوث السمعى

جدول يوضح شدة الصوت ومصادره

مصـــدر الصـــوت	شدته بالديسبل
• الطائرة النفاثة	١٣٥ - ١٥٠
• الدراجة البخارية	١١٠
• مغزل النسيج	١٠٦
• الجرار الزراعى	٩٨
• آلة الطباعة	٩٧
• الخلاط الكبير	٩٣
• وحدات نقل القمامة	٨٥
• حركة المرور بالشوارع المزدحمة	٨٠
• المكنسة الكهربائية	٧٠
• حركة المرور فى ضاحية مزدحمة	٥٥
• الهمس	٢٠
• حفيف الأوراق	١٠

التلــوث البــصرى

مصادر التلوث البصرى :

(١) القمامة الملقاة بطريقة مقززة .

(٢) إنعدام الذوق العام فى إستخدام ألوان المبانى والطرز المعماريـــة والإرتفاعـــات المختلفـــة وغير المنظمة .

(٣) المجارى التى تطفح فى الشوارع .

أضرار التلوث البصرى :

(١) إنخفاض مستوى التذوق الجمالى لدى أفراد المجتمع .

(٢) قد يصاب الأفراد ذوى التذوق الحسن بالإحباط .

(٣) يؤدى إلى زيادة العنف وأيضا عدم التركيز .

تلوث الأرض

مصادر تلوث الأرض :

(١) إلقاء أكوام القمامة فى الشوارع .

(٢) تبرز وتبول الأطفال فى الشوارع .

(٣) المساكن العشوائية غير الصحية .

(٤) إلقاء المياه غير النظيفة بالشارع .

(٥) إستخدام الأسمدة الكيماوية والمبيدات الحشرية فى الزراعة .

(٦) إقامة مساكن على الأرض الزراعية .

أضرار تلوث الأرض :

(١) ظهور الجراثيم والحشرات الضارة التى تنقل الأمراض وتنشر الحشرات .

(٢) تلوث مصادر المياه إذا إختلط بها ...

(٣) التشوه البيئى .

(٤) تلوث المحاصيل الزراعية نتيجة للكيماويات والمبيدات .

دور الشباب فى الحفاظ على البيئة :

بيئتنا هى كل ما نملك، ولك عزيزى الشاب دور مهم فى الحفاظ عليها وتنميتها ليس فقط بأن تعرف مشاكلها أو أن تناقشها ولكن بالقيام بدور إيجابى لتظل لك ولأولادك من بعدك ودورك ليس فقط فى المنزل بل يمتد إلى الجامعة والعمل .

دور الشباب فى البيت :

للشباب دور فعال فى بيته لذا يجب عليه أن يناقش بعض الموضوعات مع أسرته أثناء تجمعهم (على الأكل مثلا) وهى :

أولا : توفير الماء والطاقة :

١- إن أصغر قطرة من الصنبور غير المحكم الإغلاق تضيع ما يزيد على ١٥٠ لترا من الماء فى اليوم .

٢- كل دقيقة يترك فيها الصنبور مفتوحا يضيع ما بين ٩ : ١٥ لتر هباء فى مجارى الصرف.

٣- ما يقرب من ٧٥% من الماء الذى نستخدمه فى منازلنا يستخدم فى الحمام لهذا يجب عليك عمل الآتى :

- عندما تنظف أسنانك : بلل فرشاتك وأشطف فمك فتكون بذلك قد إستخدمت لترا واحدا من الماء، ولكن عندما تترك الماء ينساب فتكون قد إستخدمت ١٥ لتر .
- عندما تحلق ذقنك : قم بملء كوب بالماء واستعمله لأن حلاقة الذقن تستهلك من ٢٠: ٣٠ لتر .
- غسيل الأطباق يستهلك ٦٠لتر ماء لذا من الأفضل إستخدام وعاء لذلك .
- ٤٠% من المياه النقية التى تستخدم فى المنازل تضيع فى المرحاض، لذا قم بملء زجاجة ١،٥لترو ضعها فى جهاز الطرد (السيفون) .
- إستخدم وعاء مملوء بالماء لتنظيف الطرقات والسلالم بدلا من الخرطوم فهذا يوفر مئات اللترات من الماء .
- ضع مصفاة فوق بالوعة الحوض لتحجز فضلات الطعام والشعر من الدخول إلى المجارى .

• إستخدام مصابيح النيون المضغوطة لأنها توفر الطاقة .

• إغلق سخانات الغاز عند عدم إستخدامها فهذا يوفر فى إستخدام الغاز .

ثانيا : تخزين الطعام :

(١) عندما تخزن الطعام فى الثلاجة لا تستخدم ورق الألومنيوم أو الأكياس البلاستيكية وإستخدم بدلا منها الأوعية القابلة للإستخدام المتكرر .

(٢) لا تستخدم مبيد الحشرات فى حجرة يوجد بها طعام .

(٣) إذا إستخدمت مبيد الحشرات فى حجرة لا تدخل الحجرة إلا بعد مرور ساعة من رش المبيد .

(٤) زراعة نباتات الزينة وأنواع الزهور فى الشرفات داخل المنزل يساهم فى تنقية الجو وتحسين المنظر العام .

(٥) لا تخزن الغذاء فى الأكياس البلاستيكية السوداء لأنها مصنوعة من مخلفات البلاستيك .

دور الشباب فى الشارع :

إذا كنت تستخدم سيارة أو أحد أفراد أسرتك أو أحد أصدقائك فعليك وعليهم إتباع الآتى :

١- الإحتفاظ بها سليمة وقم بإصلاحها بسرعة لتستهلك وقودا أقل وحتى لايلوث العادم الهواء، فربع مليون سيارة سليمة يجنبنا ربع بليون رطل غاز ثانى أكسيد الكربون .

٢- لا تترك سيارتك دائرة فهى بذلك تستخدم وقودا أكثر .

٣- إحتفظ بفلتر الوقود نظيفا .

٤- لا تحمل السيارة فوق طاقتها واستخدمها إستخداما مفيدا .

٥- قد سيارتك أقل واستخدم وسائل بديلة مرة فى الأسبوع مثل الأوتوبيسات والقطارات ومترو الأنفاق والدراجات أو جرب السير على الأقدام فهذا يوفر ملايين اللترات من البنزين سنويا، ويقلل من ثانى أكسيد الكربون فى الهواء .

٦- إشترك مع غيرك فى الذهاب للعمل فى سيارة واحدة .

٧- إستخدم البنزين الذى لايحتوى على الرصاص، لأن البنزين الذى يحتوى على رصاص خطر بيئيا فهو يتسبب فى الإضرار بالكبد والكليتين والمخ بالنسبة للإنسان .

٨-لا تستخدم خرطوم مياه فى غسيل السيارة بل إستخدم إناء مملوء بالماء .

٩- لا تستخدم آلة التنبيه بدون داع ولاتستخدم كاسيت السيارة بصوت عالى .

١٠-لا تلقى مخلفات فى الشارع من شباك السيارة أو المنزل فهذا يؤذيك ويؤذى غيرك ويضر بشكل الشارع .

١١- كون مع جيرانك جماعة للحفاظ على الشارع والعمارات :

- قم أنت وهم بتشجير الشارع ورى ومتابعة الأشجار .
- إحتفظ بأرقام تليفونات مجلس المدينة - المطافىء - المرافق الأخرى للإبلاغ عن طفح المجارى أو أى حريق أو أى إنتهاك للشارع .

دور الشباب فى الجامعة :

١- كون مع زملائك فى الجامعة جماعة لنشر الوعى البيئى .

٢- قم أنت مع هذه الجماعة بتنظيم ندوات لباقى الطلبة فى الجامعة كل شهر بحيث يكون ناتج هذه الندوات مشروعات مثل :

- تشجيع الشباب على إستخدام أكواب خاصة بهم بدلا من الأكواب البلاستيكية أثناء تواجدهم فى الجامعة .
- دهان المدرجات وتوعية الطلبة بعدم الكتابة عليها .

دور الشباب فى العمل :

١-الإستغلال الأمثل للورق بحيث يقل إستهلاك الورق .

٢-التأكد عند مغادرة العمل من إغلاق الأجهزة الكهربائية (التكييف - الكمبيوتر ... إلخ) وإطفاء المصابيح الكهربائية .

٣-عدم إستخدام الإضاءة طالما توفرت إضاءة طبيعية كافية .

٤-عدم التدخين فى أماكن العمل المغلقة .

الجلسة الأولى : الميه والهوا

الوقت: ٥٠دقيقة

الأهـــــداف :

١- أن يناقش الشباب أنواع التلوث ومصادر كل نوع .

٢- أن يستخلص الشباب أضرار تلوث البيئة وطرق الحفاظ عليها .

الأفـكار الرئيسية :

١- أنواع التلوث :

- تلوث الهواء .
- تلوث الماء .
- التلوث السمعى .
- التلوث البصرى .
- تلوث الأرض .

٢- مصادر تلوث كل نوع .

٣- الأضرار الناتجة عن تلوث كل نوع .

٤- الجهود المقترحة للحفاظ على البيئة .

الأدوات المستخدمة :

١- الأوراق القلابة .

٢- الأقلام الفلوماستر .

٣- تمرين مكتوب **(ملوثات البيئة)**

الأنـــشـــطـــة :

١- يسأل الميسر المشاركين عن مفهوم التلوث وأنواع التلوث ويتلقى الإجابات ثم يكتب التعريف الصحيح على السبورة ويعدد أنواع التلوث .

٢- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات ويعطى لكل مجموعة إسم من أسماء عناصر البيئة الملوثة (تلوث الماء - تلوث الهواء والتلوث السمعى - تلوث الأرض والتلوث البصرى) .

٣- ثم يوزع على كل مجموعة التمرين المكتوب **(ملوثات البيئة)** .

٤- يقوم الميسر بتوضيح التعليمات الموجودة فى التمرين المكتوب ويعطى الميسر من ١٥-٢٠دقيقة لعمل المجموعات .

٥- تقوم كل مجموعة بعرض ما توصلوا إليه حيث يقوم كل فرد بقراءة دوره .

٦- بعد عرض كل مجموعة يقوم الميسر بطرح السؤال التالى على باقى المجموعات :

- فى حوار هذه المجموعة هل تم تغطية النقاط الخاصة بتلوث هذا العنصر وهل هناك إضافات فى الجهود التى يجب أن تبذل للحفاظ عليه ؟ .

٧- ثم يترك فرصة لتعليق باقى المجموعات وإضافة المعلومات التى لم تذكر من الخلفية العلمية .

الإســتنتاج :

- يقوم الميسر بتجميع ما توصل إليه المشاركين من نتائج عرض المجموعات بشكل شامل وربطها بالأفكار الرئيسية للجلسة .

تمرين ملوثات البيئة

• تختار كل مجموعة من المجموعات أحد عناصر تلوث البيئة التالية :

مجموعة ١ : تلوث الماء .

مجموعة ٢ : تلوث الهواء والتلوث السمعى .

مجموعة ٣ : تلوث الأرض والتلوث البصرى .

• تقوم كل مجموعة بكتابة حوار للثلاث نقاط الآتية عن العنصر الذى تمثله :

١- مصادر تلوث هذا العنصر : على أن يكون الحوار على لسان مصدر التلوث .

٢- أضرار تلوثه : على أن يكون على لسان العنصر الملوث .

٣- الجهود المقترحة للحفاظ على هذا العنصر : على أن توجه على لسان المسئول عن تنفيذ هذه الجهود .

• بعد إعداد الحوارات الخاصة بكل نقطة يتم توزيعها على ثلاث أفراد من المجموعة ويقوموا بقراءتها على المجموعة الكبيرة على أن يكتب كل شخص الحوار الذى سيمثله على ورقة كبيرة نوعا منفصلة ويكتب على ظهرها بوضوح إسم الدور الذى سيقوم به .

مثال :

* إذا كان الدور [مصادر تلوث الهواء] :

• فيكتب على ظهر الورقة "**الملوثون**" .

• **ويقول مثلا "وأنا المصانع ألوث الهواء بكذا وكذا ...."**

• **أو "وأنا دخان السجائر ألوث الهواء بكذا وكذا ...." .**

الجلسة الثانية : يوميات شاب نظيف

الوقت من ٦٠-٧٠دقيقة

الأهـــــداف :

١- أن يكتب الشباب قائمة بتعاملاتهم اليومية* مع البيئة .

٢- أن يناقش الشباب دورهم فى الحفاظ على البيئة من التلوث

الأفــــكار الرئيسية :

١- دور الشباب فى الحفاظ على البيئة فى البيت .

٢- دور الشباب فى الحفاظ على البيئة فى الشارع .

٣- دور الشباب فى الحفاظ على البيئة فى الجامعة والعمل .

الأدوات المستخدمة :

١- الأوراق القلابة .

٢- الأقلام الفلوماستر .

الأنشـــطـــة :

١- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربعة مجموعات بحيث تكون مجموعتان من الأولاد ومجموعتان من البنات .

٢- يطلب الميسر من كل مجموعة من مجموعات الشباب كتابة مذكرات عن :

- تعامل شاب مع البيئة وعناصرها من بداية يومه إلى نهايته وذلك فى الأماكن المختلفة التى يتردد عليها كالبيت والشارع وغيرها من الأماكن .
- ويطلب أيضا من كل مجموعة من مجموعات البنات كتابة نفس المذكرات عن تعامل كل شابة مع بيئتها .

٣- يطلب من كل مجموعة الإتفاق على "تعامل الشاب مع البيئة" وإذا لم يستطيعوا الإتفاق على سلوك معين يمكن أن يختاروا واحدا منهم كمثال ليومياته مع البيئة .

٤- يعطى الميسر من ١٥-٢٠دقيقة لعمل المجموعات .

٥- بعد ذلك تقوم كل مجموعة بعرض المذكرات التى كتبتها .

٦- بعد إنتهاء كل المجموعات من العرض يطرح الميسر سؤال على المجموعة الكبيرة ويفتح بـه باب النقاش :

- **هل هناك سلوكيات أخرى يفعلها الشباب والشابات فى تعاملهم مع البيئة وعناصرها .**

٧- بعد تلقى الإجابات يستخلص الميسر الإيجابيات والسلبيات فى تعاملات الشباب والشابات مع البيئة والتى ذكرتها المجموعات وذلك تمهيدا لأن يسأل هذا السؤال : **من خلال ما ذكرتم من** تعاملات الشباب مع بيئتهم ما هى الأدوار التى يمكن أن يقوم بها الشباب للحفاظ على بيئتهم سواء فى البيت أو فى الشارع أو فى العمل ؟

٨- ثم يضع ثلاث ورقات قلابة على السبورة :

- يكتب على الورقة الأولى "**دور الشباب للحفاظ على البيئة فى البيت** " .
- وعلى الورقة الثانية يكتب "**دور الشباب للحفاظ على البيئة فى الجامعة والعمل** " .
- وعلى الورقة الثالثة يكتب "**دور الشباب للحفاظ على البيئة فى الشارع** " .

٩- يطلب الميسر ثلاثة من المشاركين ويخص كل منهم بتسجيل الإجابات على إحدى الورقـات الثلاث .

١٠- ثم يصنف الميسر الأدوار التى سيتلقاها من الشباب إجابة على السؤال السابق وذلك على الأوراق القلابة، ويطلب من المشاركين الثلاثة كتابة كل دور من أدوار الشباب التى سيقولها المشاركين فى الورقة الخاصة بهذا الدور .

١١- يضيف الميسرالمعلومات التى لم يذكرها المشاركين من الخلفية العلمية .

١٢- يشكر الميسر المشاركين الثلاثة الذين قاموا بالكتابة .

الإسـتنتاج :

- يقوم الميسر بتأكيد أهمية دور الشباب فى الحفاظ على البيئة وتجميع ما توصل إليه المشاركين عن هذه الأدوار فى البيت والعمل والشارع بشكل شامل .

الوحدة الخامسة

التخطيط و الموارد



الوحدة الخامسة : التخطيط والموارد

عدد ســاعات الوحدة : ٣،٣٠ساعة

الغرض من الوحدة :

يمكنك إستخدام هذه الوحدة لمساعدة المشاركين على التعرف علـــى مفــهوم التخطيط وأهميته والخطوات المتبعة لوضع خطة، والموارد وأنواعها لإكساب الشباب المهارات اللازمة لوضع خططه المستقبلية وإتخـــاذ قراراتـــه وحــل مشكلاته والتفاوض بأسلوب سليم سواء فى حياته الشخصية أو العملية .

موضوعات الوحدة :

١- التخطيط وأهميته :

- خطوات التخطيط .
- خطوات وضع الخطة .

٢- الموارد وأنواعها :

- بشرية وغير بشرية .
- الوقت .

٣- مهارات التخطيط :

- حل المشكلات .
- إتخاذ القرارات .
- التفاوض .

مقدمة :

تتطرق هذه الوحدة إلى موضوع من أهم الموضوعات فى الحياة العملية والشخصية للشـــباب ألا وهو التخطيط، فأى عمل يود أن يقوم به الشاب يمكن أن يكون مهددا بالفشل إذا لم تراعى أهمية التخطيط وخطواته عند التفكير فى هذا العمل، كما تؤكد هذه الوحدة على أهمية تبنـــى الشاب لأسلوب تفكير منظم فى مواجهة حياته العملية لتجنب الكثير من المعوقات التى قد تؤثر على نجاحه .

مفهوم التخطيط :

التخطيط هو تحديد الهدف والسعى لتنفيذه والتفكير بالمستقبل والتنبؤ بالمشكلات والإحتياجـات المطلوبة لتنفيذ الخطة والمشكلات التى قد تحدث عن طريق خطوات علمية مرتبة للوصـــول لذلك الهدف، **والتخطيط هو الأداة التى تساعد على :**

- تحديد أفضل الطرق للوصول للهدف .
- وضع الخطة للعمل .

أهمية التخطيط :

يعتبر التخطيط أهم خطوة لإنجاح أى مشروع أو برنامج ولذلك تتلخص أهمية التخطيط فى :

- المساعدة على توجيه الموارد والطاقات نحو الهدف، والإستفادة من هذه الموارد بـــأقصى طريقة ممكنة .

مثال : الشاب الذى يخطط لنجاحه بتفوق يذاكر دروسه ويوجه طاقاته وقدراتـــه إلـــى المذاكرة للوصول إلى هدفه .

- تسهيل الإتصال بين الأفراد الذين يعملون معا لتحقيق هدف معين .

مثال : من أجل أن يحقق فريق كرة القدم هدفه بالفوز فى المباراة لابد من الإتصـــال الجيد بين أفراده تبعا للخطة الموضوعة (لعب جماعى) .

- التنسيق بين الأنشطة المتعددة ووضع تفاصيل لتلك الأنشطة .

مثال : مجموعة من الشباب واضعى هذا الدليل كل مجموعة منهم مسئولة عن تنفيـــذ نشاط معين من أنشطة خطة وضع الدليل، وبالتنسيق فيما بينهم يتـــم تحقيـــق الهدف وهو تطوير الدليل فى الصورة المتفق عليها فى خطة تطوير الدليل .

- يساعد فى الوصول إلى الهدف وتحقيقه بالصورة المطلوبة .

مثال : شاب هدفه هذا العام النجاح بتفوق ومن أجل تحقيق هذا الهدف فهو يضع لنفسه جدول للمذاكرة منظم ومرتب ومحدد فيه أنشطة المذاكرة زمنيا، وذلك يساعده على رؤية الهدف بوضوح فيتمكن من الوصول إليه .

- يساعد على تجنب الإرتجال والعشوائية مما يقلل من العقبات والمشاكل التى تواجه الفرد فى التنفيذ .

مثال : نفس المثال السابق حيث أن وضع الشاب لجدول مذاكرة مرتب ومنظم وموضح به الأنشطة التى سيقوم بها فى خطوات محددة سيبعده عن التكرار فى المذاكرة أو ترك جزء بدون مذاكرة أى يبعده عن الإرتجال والعشوائية فى المذاكرة .

- يساعد على إظهار قدرات ومهارات الأفراد نظرا لوضع معايير عند وضع الخطة لقياس الآداء .

مثال : شاب عند وضعه خطة للإستذكار يضع أهداف مرحلية للإنتهاء من أجزاء معينة فى المنهج حسب خطة زمنية ويقيس ما تم إنجازه بعد كل مرحلة بما كان مخطط لها، فإن ذلك يظهر للشاب قدرته على الإنجاز تبعا لما هو خطط له مبدئيا كمعيار فى الخطة .

- يساعد على المرونة فى الخطة الموضوعة فيساهم بالتالى فى توفير الجهد والطاقة المبذولة.

مثال : شاب يذاكر دروسه على جدول للمذاكرة منذ فترة فعند حدوث أى تغيير فى جدول الإمتحان يستطيع الشاب أن يغير من جدول المذاكرة بسهولة .

- يساعد وضع الخطة على كفاءة إستغلال وقت التنفيذ وفقا للإمكانيات المادية والبشرية المتاحة .

مثال : الشاب الذى يذاكر يجب أن يضع خطة زمنية وفقا لإمكانياته وقدراته والوقت المتاح له وذلك يساعده فى الإستغلال الأمثل للوقت .

خطوات التخطيط :

يمر التخطيط بعدة خطوات رئيسية حتى يتحقق له مستوى عال من الكفاءة والفاعلية وهذه الخطوات تشمل :

١- تحديد الأهداف الرئيسية :

• **والهدف هو** : ما يراد الوصول إليه أو تحقيقه، ويعد الـــهدف بمثابـــة النتـــائج المطلـــوب تحقيقها .

• **أنواع الأهداف :**

(أ) أهداف طويلة الأجل وهى تعبر عن النتائج المطلوب تحقيقها فـــى المســـتقبل البعيد (خمس سنوات أو أكثر)

(ب) أهداف قصيرة الأجل وهى تعبر عن النتائج المطلوب تحقيقها فى الأجل القصـــير ويطلق عليها الأهداف المرحلية (أقل من سنة)

مثال : شخص يريد فتح كافيتريا ومطعم، الهدف هنا تسويق أكبر كمية من المنتجـــات لتوفير فرصة الربح المناسبة .

٢- تحليل شامل لأنشطة المشروع وإتجاهاته وإجراء التنبوءات وذلك من خلال:

• جمع البيانات اللازمة.

• تحليل المواقف فى الماضى والحاضر .

• إجراء التوقعات .

مثال : نفس الشخص فى المثال السابق يقوم بجمع بيانات وإحصاءات عن عدد المحلات التى تمارس نفس النشاط فى المنطقة والمناطق المحيطة ومعرفة عدد السكان ومدى ملاءمة منتج المشروع لهم وحالتهم الإقتصادية وهل الطلب على المنتج حاليا أقل أم أكثر مما كان فى الماضى ويقوم بعمل التنبوءات عن كمية بيع المنتجات .

٣- ترجمة الأهداف الرئيسية إلى أهداف مرحلية بصورة محددة وواضحة .

مثال: يقوم صاحب المطعم بترتيب أهدافه ووضع أهداف مرحلية لكل هدف رئيســـى، أى يحدد خلال شهرين كيفية تسويق المنتج إلى فئة معينة فى المنطقة التى تحيط به وبعد ذلك إلى فئة أكبر توسعا، ثم بعد ذلك إلى المربع السكنى بأكملـــه تبعـــا لخطة زمنية محددة خلال الشهرين .

٤- وضع مجالات العمل والأنشطة الرئيسية التى سيقوم من خلالها بتحقيق الأهداف .

٥- تعيين الوظائف الرئيسية والبحث عن مجالات العمل البديلة .

مثال : يقوم صاحب المطعم بتعيين وتشغيل العمالة اللازمة لمشروعه، وأيضا إذا حدث ووجد أثناء تنفيذ مشروعه أن هذه المنطقة لا تلبى هدفه فعليه أن يضـــع بدائـــل تمكنه من الإستمرار، إما بالبحث عن منطقة أخرى لتسويق منتجه أو التغيير فى منتجه بما يناسب إحتياجات المنطقة المستهدفة .

٦- تقويم لمجالات العمل البديلة وإختيار البديل الأمثل :

مثال: يقوم صاحب المطعم هنا بجمع المعلومات الصحيحة عن مجالات العمل البديلة أو الفرص البديلة له وعلى ضوءها يختار أى من البدائل مناسبة لتحقيق الهدف .

٧- وضع البديل المختار محل التطبيق ورسم الخطط الفرعية التكميلية .

مثال : وضع البديل المختار فى المثال السابق محل التطبيق و التنفيذ العملى لنشاطاته ورسم الخطط المكملة سواء التوسع فى المطعم أو فتح فرع فى مكان آخر .

٨- إعداد الميزانية :

مثال : يقوم صاحب المطعم بعمل ميزانية للمشروع وتكلفة العمالة والمواد الأولية ويحدد سعر البيع وذلك لقياس الربح المطلوب .

٩- المتابعة :

مثال : يتابع صاحب العمل "المطعم" بإختيار طرق يتفقد بها سير العمل فى مشروعه لمعرفة مدى مطابقة نتائج خطته للهدف الموضوع وذلك لتعديل أى أخطاء أو ظروف قد تطرأ على المشروع وتؤثر عليه حتى يسير المشروع كما هو مخطط له مسبقا .

خطوات وضع الخطة :

التخطيط أعم وأشمل من وضع الخطة حيث أن التخطيط للوصول لهدف ما يمكن أن يتضمن أكثر من خطة لتحقيق ذلك الهدف أما الخطة فهى جزء من التخطيط وتتكون من العناصر التالية:

١- هدف عام يراد تحقيقه .

٢- أهداف مرحلية .

٣- أنشطة لتحقيق كل هدف .

٤- وقت زمنى لتنفيذ كل نشاط .

٥- الموارد المستخدمة واللازمة لتنفيذ كل نشاط .

والجدول التالى يوضح عناصر وخطوات وضع الخطة

مثال : خطوات وضع خطة :

إسم المشروع (شروق للمأكولات)

المسئول عن التنفيذ : صاحب المطعم

الهدف العام للمشروع : تسويق المأكولات المنتجة لتوفير الربح المطلوب

الأهداف المرحلية للمشروع	الأنشطة التى يتطلبها المشروع لتحقيق الأهداف	مواعيد تنفيذ كل نشاط	الموارد اللازمة لكل نشاط
• تجهيز وإعداد المكان المناسب	• إختيار المكان المناسب . • تأجير أو شراء المكان . • عمل مناقصات للآلات والماكينات اللازمة . • شراء الآلات اللازمة .	• شهرين • أسبوع • أسبوعين • أسبوع	• المال اللازم للبداية + الوقت
• تعيين العمالة اللازمة لتنفيذ النشاط	• عمل إعلانات فى الجرائد أوتوزيع إعلانات . • إستلام طلبات المتقدمين للعمل . • إجراء المقابلات مع المتقدمين . • إختيار العمالة المناسبة .	• شهر . • خلال الشهر السابق • أسبوع . • أسبوع .	• المال اللازم + مكان لإستلام الطلبات وأيضا مهارة إجراء المقابلة لإختيار عمالة مناسبة وجيدة

الموارد وأنواعها :

ونظرا لإرتباط التنفيذ السليم بالإختيار والتحديد الجيد للموارد يمكننا التعـرف علـى مفـهوم المورد وأنواعه فيما يلى :

تعريف المورد :

هو كل ما هو متاح للفرد من إمكانيات سواء بشرية مثـل القـدرات والطاقـات والسـمات الشخصية أو غير بشرية مثل الوقت والمال والتى تساعد الفرد على تحقيق أهدافه .

أنواع الموارد :

أ- الموارد البشرية :

هى كل ما يمتلكه الفرد من الطاقة والجهد والقدرات والميول والإتجاهات والعلـم والمعرفـة وكل ما يتمتع به من سمات شخصية تمكنه من تحقيق أهدافه .

أهم أساليب تنمية الموارد البشرية :

عزيزى الشاب حتى يمكنك أن تنمى قدراتك ومهاراتك عليك إتباع الآتى :

- حضور الندوات والمؤتمرات والبرامج والتجمعات الشبابية .
- الإهتمام بالتطور العلمى فى شتى المجالات والأحـداث الجاريـة عـن طريـق القـراءة والإطلاع .
- التأكد من مصادر معلوماتك فيجب أن تكون مصادر موثوق بها .
- أن يكون لك هدف معين يتفق مع إمكانياتك وقدراتك .

ب- الموارد غير البشرية :

هى كل ما يتعلق بالأشياء المحيطة بالإنسان والتى يستفيد منها مباشرة مثل :الوقـت والمـال والكهرباء والماء .... إلخ، والآلات والأدوات والكتب والمواد العلمية والنماذج، ولمـا للوقت من أثر بالغ على سلوك الشباب فسوف نتناوله بشىء من التفصيل .

الوقت

الوقت هو المادة اللازمة لصنع الحياة، وهو مورد هام ويتميز بأنه المورد الوحيد المتسـاوى لجميع الأفراد وهو أكثر الموارد تحديدا إذ أن كل فرد يمتلك (٢٤) ساعة فى اليوم لذلك ليست المشكلة فى الوقت إنما فى إدارته واستخدامه بفاعلية لأنه لا يمكن إمتلاكه أو إستئجاره، لذلـك على الشباب تحديد أولوياته من الأنشطة والوقت المطلوب لذلك .

عزيزى الشاب إنتبه من مضيعات الوقت التالية !

- الزيارات الإجتماعية غير الهادفة :
- المقاطعات التليفونية .
- التأجيل .
- التفويض غير الفعال .

وإليك أهم الطرق لتفادى مضيعات الوقت :

(١) الزيارات الإجتماعية غير الهادفة :

- يجب أن يكون هدفك من الزيارة محدد وله أهمية لك .
- إختيار الوقت المناسب لك ولمن تود زيارته .
- حاول أن تكون زيارتك قصيرة محققة لأهدافها .

(٢) المقاطعات التليفونية :

- حدد نقاط المناقشة قبل إدارة قرص التليفون .
- حدد زمن المكالمة قبل أن تبدأ بها .
- حدد الشخص أو الأشخاص الذين تود الإتصال بهم .
- تعامل مع الهاتف كآلة لتوصيل الرسائل الهامة .
- إشعر من تتحدث معه أن الوقت هام وليس لديك وقت كافى .

(٣) التأجيل :

- قم بالرد على الرسائل الواردة عند وصولها .
- عندما تقول لنفسك سأقوم بهذا العمل عليك أن تقوم به فورا وليس فيما بعد .
- ضع جدول للأشياء المطلوبة واحرص على تنفيذه .
- إعلم أن التأجيل ليس الحل لمعالجة أعمالك .
- قسم المشكلات الكبيرة إلى أجزاء يمكن التحكم فيها .
- ضع هدفك أمامك وابتكر نظام للحوافز .
- إبدأ بالجزء الأصعب أولا .

٤- التفويض غير الفعال :

يعتبر التفويض من أهم العوامل المساعدة على كسب الوقت وإدارته ولكن لو كان هذا التفويض غير فعال فإنه يعتبر من أكثر العوامل التى تساعد على ضياع الوقت ويتضح مدى إضاعة التفويض غير الفعال للوقت من خلال الأمثلة التالية :

مثال ١: مدير مكتب أو سكرتير عليه أن يقوم بترتيب مواعيد رئيسه فى العمل ليوفر عليه الوقت لكنه لا يقوم بهذه الأعمال أو يقوم بها بشكل خاطىء لأنه غير مدرب مما يجعل رئيسه يعيد مرة أخرى ترتيب أعماله مما يكلفه وقت أكثر .

مثال ٢ : قام شخص بتفويض أحد أصدقائه للقيام ببعض الأعمال له ولكن الصديق يفشل فى إنجاز هذه الأعمال لعدم درايته الكافية مما كلف هذا الشخص القيام بها بنفسه وضياع الوقت فيها .

بعض النقاط الهامة لتحسين إستخدام الوقت

- إبدأ بالتعرف على قدراتك الجسمانية والنفسية وطاقاتك فى العمل والأوقات التى تكون فيها فى ذروة النشاط والقدرة على العمل :

مثال : فى الصباح تزيد قدرة الإنسان على العمل والتركيز وفى الظهيرة تقل قدرته على التركيز، لذا يجب أن يقوم بالأعمال التى تحتاج إلى تركيز ذهنى فى الفترة الصباحية .

- عليك ان تملأ ساعات مفكرة يومك بالأنشطة المختلفة، كما يجب عند بدء يومك أن تأخذ بضع دقائق لوضع خطة اليوم والتى تشمل الأنشطة الأساسية التى تريد إنجازها (مرفق نموذج المفكرة اليومية) .
- إستخدم المكالمات التليفونية كلما أمكن لأنها تساعد على سرعة إنجاز الأعمال وتوفرالوقت عن المقابلات الشخصية مع مراعاة عدم إضاعة الوقت فيها .
- تغلب على الضغوط الطارئة ولا تقف أمامها وقتا طويلا وواجهها بروح رياضية وابتكر طرقا للتغلب عليها فى أقصر وقت ممكن .
- ضع أهدافا قصيرة أمامك سواء بالأيام أو الشهور أو السنين للعمل والحياة وأستمتع بتحقيق هذه الأهداف (مرفق خطة سنوية) .
- ثبت خطة عمل بالأعمال الروتينية الأسبوعية وأخرى شهرية للأعمال غير الروتينية على أن تكون مرنة .
- فكر بإيجابية فى حلول لمشكلاتك فى عدم إلتزامك بالوقت .

نموذج مفكرة يومية

النشاط / الوقت	مذاكرة (عمل)	ممارسة الرياضة	القراءة والإطلاع	مشاهدة التليفزيون	أنشطة أخرى
٨،٠٠ – ١٠،٠٠					
١٠،٠٠ – ١٢،٠٠م					
٢،٠٠ – ٤،٠٠					
٤،٠٠ – ٦،٠٠					
٦،٠٠ – ٨،٠٠					
٨،٠٠ – ١٠،٠٠					
١٠،٠٠ – ١٢،٠٠ص					
١٢،٠٠ – ٢،٠٠					
٢،٠٠ – ٤،٠٠					
٤،٠٠ – ٦،٠٠					
٦،٠٠ – ٨،٠٠					

نموذج لخطة نصف سنوية

الأنشطة	يناير				فبراير				مارس				إبريل				مايو				يونيو			
	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤
١. مذاكرة أو عمل																								
٢. ممارسة الرياضة																								
٣. القراءة والإطلاع																								
٤. إجتماعيات																								
٥. حفلات																								
٦. مناسبات																								
٧. مؤتمرات وندوات																								
٨. رحلات																								
٩. معارض																								
١٠. أنشطة أخرى • • •																								

خطة شهرية

النشاط	الأسبوع الأول							الأسبوع الثانى							الأسبوع الثالث							الأسبوع الرابع							ملاحظات
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	

مهارات التخطيط :

لكى يستطيع الشاب أن يخطط جيدا لحياته ومستقبله يجب أن يتمتع ببعض المهارات لعل من أهمها :

- مهارة حل المشكلات .
- مهارة صنع القرار .
- مهارة التفاوض .

أولا مهارة حل المشكلات :

المشكلة هى حالة نفسية تتسم بشعور غير مريح من جراء مواجهة موقف لا يتوفر له حل أو رد جاهز .

الخطوات العلمية لحل المشكلات :

١- جمع المعلومات عن المشكلة :

وهو عبارة عن تحديد طبيعة وحجم المشكلة، وهنا يجب أن نعرف أن المعلومات المطلوب جمعها عن المشكلة يجب أن تكون موضوعية وليست تفسيرات لسلوكيات أو إنطباعات .

مثال : مشكلة الحصول على شقة للشباب :

- أصبحت أسعار الشقق خيالية فى المدن القديمة .
- ندرة الوحدات السكنية فى المدن .

٢- تحديد المشكلة وهى أهم خطوات حل المشكلة :

ويتم تحديد المشكلة من خلال دراسة أبعادها عن طريق طرح الأسئلة التالية :

- هل المشكلة تشمل أعداد كبيرة من الناس ؟
- هل تمس شريحة معينة من المجتمع ؟
- ما هى اهم الأسباب التى أدت إلى حدوث المشكلة ؟
- ما هى الآثار المترتبة على وجود المشكلة ؟

والإجابة على هذه الأسئلة سيساعدنا على :

- تحليل عناصر المشكلة وترتيبها ترتيبا منطقيا وهذا بالتالى سيساعدنا على تحديد الإجراءات التنفيذية التى ستتبع .
- تحديد المعلومات والبيانات والحقائق التى يجب أن نحصل عليها والتى لها علاقة بالمشكلة وتحديد الأدوات التى ستستخدم لجمع هذه البيانات .

فمثلا بالنسبة للمثال السابق فإن إجابات الأسئلة السابقة هى :

- أن المشكلة تمس أعدادا كبيرة من الناس وتمس شريحة معينة هى الشباب .

والأسباب التى أدت إلى حدوث المشكلة هى :

- الزيادة المضطردة فى أعداد السكان .
- إرتفاع أسعار الشقق والإيجارات .
- قلة أعداد الوحدات السكنية المتاحة للسكن .

والمشكلة هنا هى حصول الشاب على شقة للسكن والزواج .

٣- وضع بدائل للحلول .

- وضع جميع الحلول الممكنة للمشكلة حتى يمكن المفاضلة أو الإختيار من بينها .
- وبالنسبة للمشكلة السابقة فالبدائل هى :

- الإتجاه للمجتمعات العمرانية الجديدة .
- السكن مع الأهل فى نفس البيت .
- البحث عن شقة فى نفس المدينة .

٤- دراسة البدائل :

وهنا ندرس جميع الحلول من حيث إمكانية التنفيذ والتكلفة وغير ذلك من الجزئيات الخاصة بالمشكلة .

بالنسبة للمشكلة السابقة فنجد أن دراسة البدائل هى :

أ- الإتجاه للمجتمعات العمرانية الجديدة :

- الحصول على فرصة عمل جديدة .
- أرخص فى التكلفة .
- التمتع بالهدوء والبعد عن الأجواء الملوثة فى المدن المزدحمة

ب- السكن مع الأهل فى نفس البيت :

- أرخص فى التكلفة .
- عدم تمتع الزوجين بالخصوصية .
- المشاكل قد تكون كثيرة جدا .

جـ- البحث عن شقة فى نفس المدينة :

- التكلفة عالية جدا .
- عملية صعبة وشاقة .

٥- إختيار أنسب الحلول (عملية إتخاذ القرار) :

وهنا تكون عملية إتخاذ القرار لأختيار أنسب الحلول للمشكلة، والحل المناسب هو الذى يوصل إلى النتيجة المرجوة بأقل جهد وفى أقصر وقت فى ظل الظروف والإمكانيات المتاحة .

وبالنسبة للمشكلة السابقة : يكون أنسب الحلول هو الإتجاه للمجتمعات العمرانية الجديدة .

٦- تجريب الحل :

وهنا يجب أن نسأل :

- من سيقوم بعمل ذلك ؟
- من يجب أن يتعاون ؟
- ما الذى يجب عمله ؟
- متى - أين - كيف سيتم القيام بذلك ؟

وبالنسبة للمشكلة السابقة :

- الذى سيقوم بعمل ذلك هم الشباب حيث أنهم سيتجهون للمجتمعات العمرانية الجديدة.
- والذى يجب أن يتعاون هم جميع المؤسسات الحكومية وغير الحكومية التى تعمل فى إنشاء المجتمعات العمرانية الجديدة مع توفير فرص العمل للشباب بهذه المجتمعات .
- الذى يجب عمله هو البحث عن أحسن المدن العمرانية الجديدة وأكثرها مناسبة للشباب .
- ثم يتجه الشاب بعد ذلك لإنهاء الإجراءات الخاصة بذلك .

٧- تقييم النتائج :

- وهنا يجب أن نحدد وقت معين لمراجعة المشكلة .
- بعد ذلك ندرس كيف تم التأثير على المشكلة وما العوامل التى ساعدت على ذلك ؟
- إذا إستمرت المشكلة فى الوجود نبدأ مرة أخرى من الخطوة الأولى .

ثانيا : مهارة صنـــع القرار

مفهوم إتخاذ القرار :

هو عملية ذهنية يتم خلالها إختيار البديل أو الحل الأفضل والأنسب من عدة حلــول متكافئــة لتحقيق الهدف أو النتيجة المرجوة وهو محصلـــة مجـــهود متكـــافىء مـــن الآراء والأفكـــار والإتصالات .

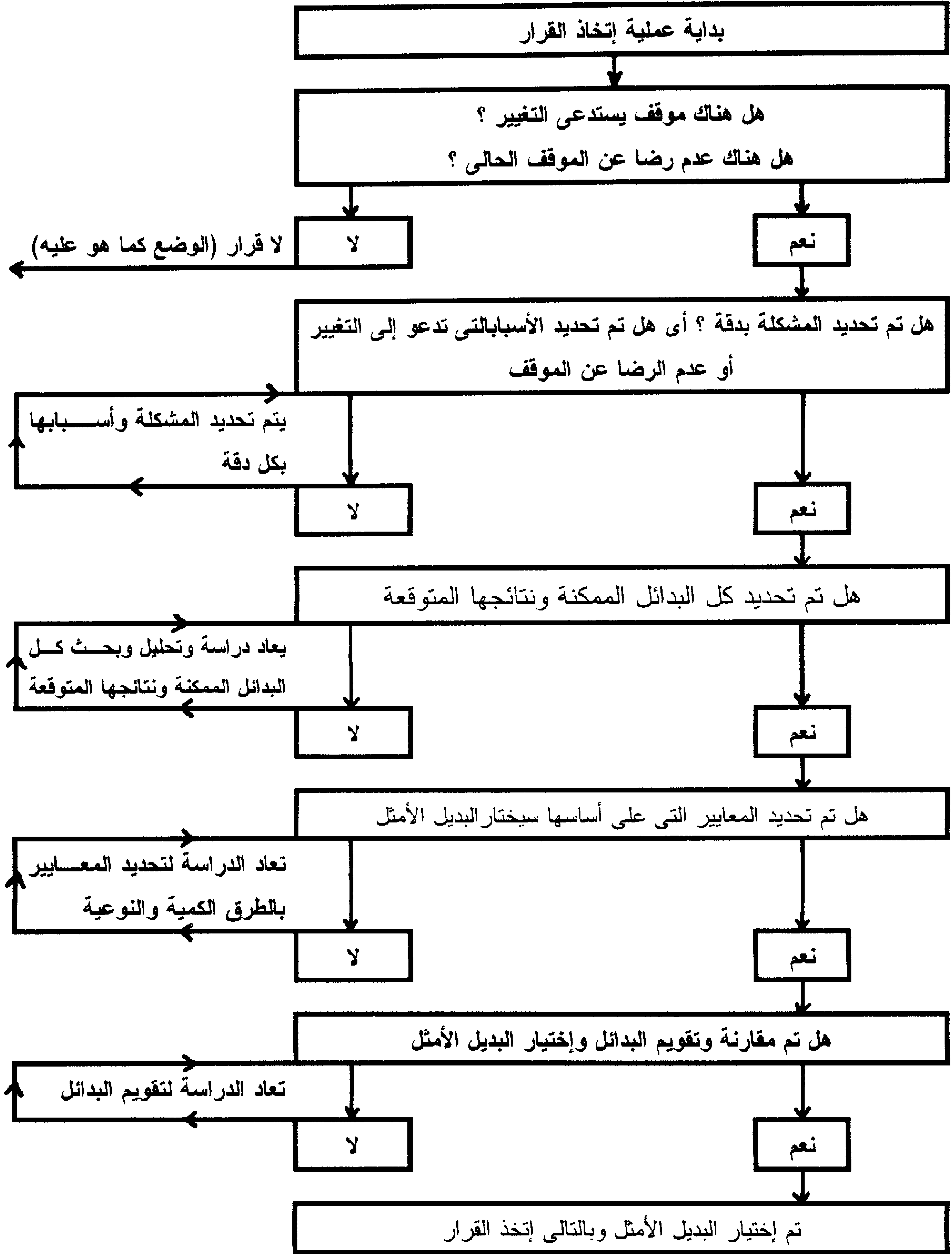
أسباب إتخاذ القرار :

وجود مشكلة أو عائق أو موقف يتطلب إتخاذ قرار لحله .

الصفات السلوكية التى تؤثر على الشاب عندما يتخذ قرار :

- إدراك حجم المشكلة المراد حلها والإدراك هو المقدرة على تحليل وتفسير كل ما يراه الفرد أو يتذوقه أو يشعر به وهذا ما يفسر إختلاف إدراك الأشخاص لنفس الموقف .
- القيم الشخصية : تختلف من شخص لآخر كما أنها تتأثر بالمواقف المختلفة .
- القدرة على تصنيف المعلومات : وهى خاصية شخصية تختلف من فرد لآخر حسب خبرته فى التعامل مع الأشياء .
- ومن الصفات السلوكية التى تؤثر على إتخاذ القـــرارات أيضـــا القـــدرة علـــى التحليـــل والإستنتاج وعمل المقارنات والتنبؤ بالنتائج .

برنامج عملى لإتخاذ القرار



مثال تطبيقى على نموذج إتخاذ القرار

إتخاذ قرار إختيار شريك الحياة

بداية عملية إتخاذ القرار

هل هناك موقف أدى لشعور الشاب بضرورة إختيار شريكة لحياته
- الشعور بمقدرته على بناء أسرة .
- سفر الشاب وإحساسه بحاجته إلى شريكة لحياته .
- إحساسه بالوحدة وعدم رضاه عن حياة العزوبية .

نعم

لا ← لا قرار الوضع كما هو عليه

هل تم تحديد البدائل الممكنة ونتائجها المتوقعة ؟

* زميلة له يميل إليها وتميل إليه لكن ظروفها المالية ليست سهلة، لكن ينتظرهما مستقبل مشرق وسيكون بينهما تفاهم، ستكون حياتهما صعبة فى البداية لكن المستقبل أفضل

* فتاة قريبة له أخلاقها كريمة متعلمة لا تريد أن تعمل وشخصيتها عادية والحياة معها ستكون تقليدية هادئة مستقرة، وقد تكون مرهقة إقتصادية

* فتاة جارة له نحيفة وجميلة لكن تعليمها متوسط وستكون بداية الحياة معها مريحة لكن سيكون هناك فجوة فى الفكر بينهما وهذا بدوره سيؤثر على تربية الأولاد

نعم

لا ← يعاد دراسة وتحليل وبحث البدائل الممكنة ونتائجها المتوقعة

هل حدد الشاب المعايير التى سيختار على أساسها من بين البدائل ؟
- الميل العاطفى والفكرى .
- قدرة الفتاة على تحمل أعباء الحياة المستقبلية .
- المشاركة المادية .

نعم

لا ← الدراسة تعاد لتحديد المعايير

هل تم مقارنة وتقييم البدائل لإختيار شريكة الحياة المثلى

نعم

لا ← تعاد الدراسة لتقويم البدائل

تم إختيار شريكة الحياة – إتخاذ القرار – وهى الفتاة الأولى لأنه يميل إليها وتميل إليه:
- سيكون هناك مشاركة فى بناء الأسرة من الناحية المادية .
- الحب والتفاهم سيجعلها قادرة على تحمل أعباء الحياة المستقبلية .

ثالثا : مهارة التفاوض

تعريف التفاوض :

هو التشاور أو المناقشة بين الأفراد أو المجموعات بغرض الوصول إلى إتفاق أو حل للخلافات المطروحة .

عناصر التفاوض :

- طرفين أو أكثر .
- موقف أو مشكلة .
- رغبة فى الوصول إلى حل .
- المكان المناسب .
- الزمان المناسب .

صفات المفاوض الناجح :

- جيد الإستماع .
- لديه الإهتمام .
- قادر على إدارة الحوار .
- قادر على مواجهة المواقف المفاجئة .
- سريع البديهة .
- هادىء الأعصاب .
- دراسة المشكلة أو الموقف دراسة جيدة قبل المفاوضة .
- قادر على إعداد حلول مسبقة .
- قادر على التنبؤ بالإحتمالات .
- قادر على التأثير والإقناع .
- يتمتع بذاكرة قوية .

خطوات المفاوضة الناجحة :

١- إجمع الحقائق وافصلها عن الفروض .

(لكل موضوع حقائق وأرقام متعلقة يجب فصلها عن الإفتراضات التى يضعها المفاوض ودراسة كل منهما بعناية) .

٢- قرر الأشياء التى يمكن التفاوض عليها وحدود الإتفاق والأشياء التى لا يمكن التفاوض عليها .

٣- إختر المكان والوقت بعناية .

٤- كن صبورا ومتماسكا .

٥- إستخدم خطوات حل المشكلة .

٦- إنتبه بعناية للتحكم فى تعبيراتك وملاحظة تعبيرات الطرف الآخر .

٧- حاول إستيفاء إحتياجات الآخرين وشرحها ولا تبدى شك فى أمانتهم ولا تحاول التقليل من شأن موقفهم أو وضعهم فى موقف مخجل .

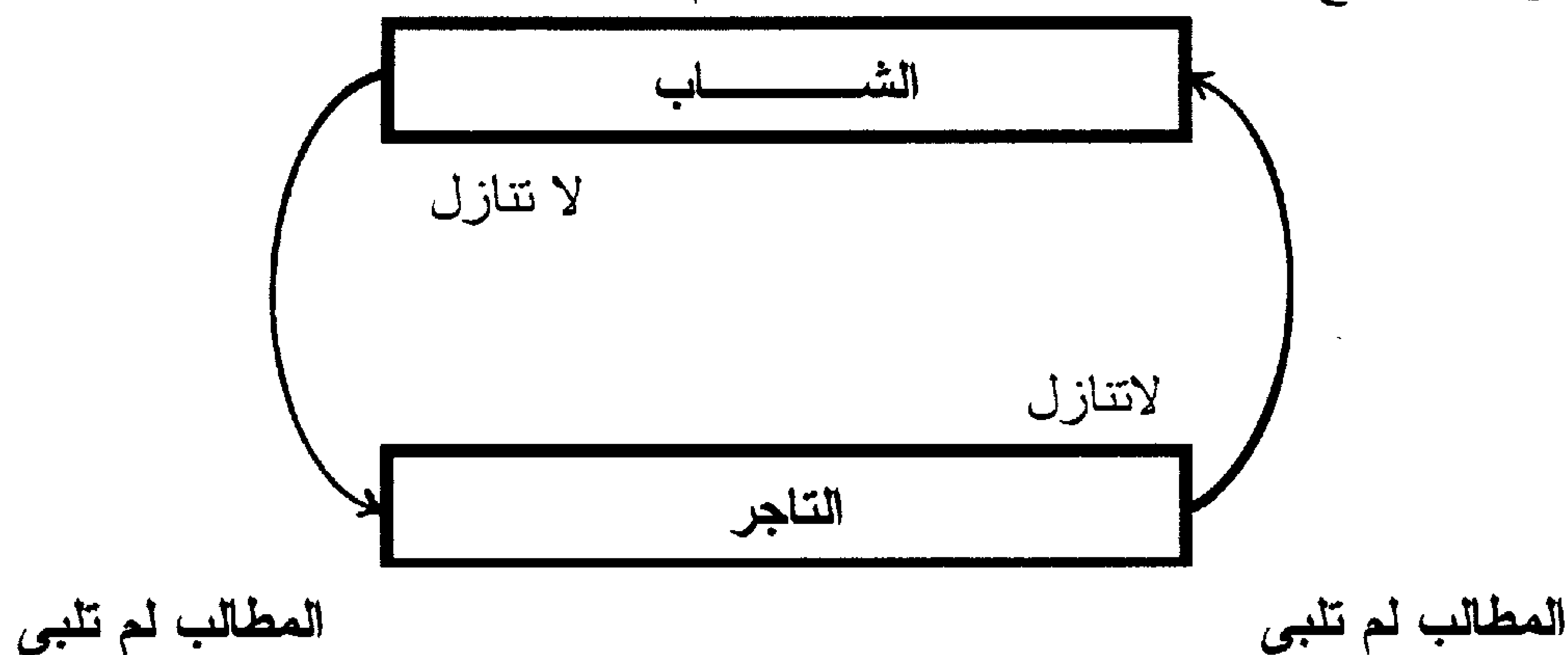
٨- أتبع الموافقة الشفهية بكتابة مذكرة بسرعة .

أساليب التفاوض :

هناك أساليب مختلفة للتفاوض وسنعرضها متخذين **مثالا لذلك أحد الشباب يتفاوض مع أحـــد المحلات لبيع منتجات من مشروعه الصغير .**

الأسلوب الأول : خاسر / خاسر

فى هذا النوع تفشل عملية التفاوض نظرا لعدم قبول اى من الطرفين التنازل للآخر

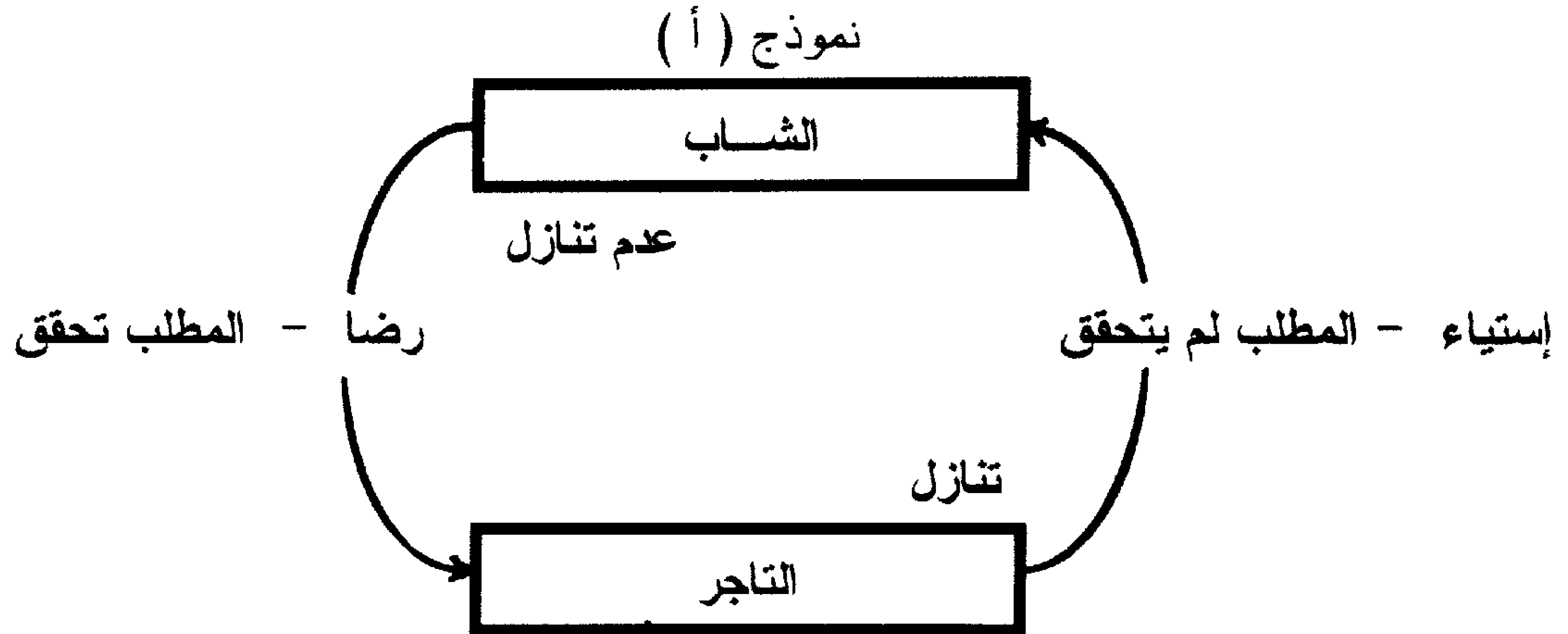


خاسر / خاسر

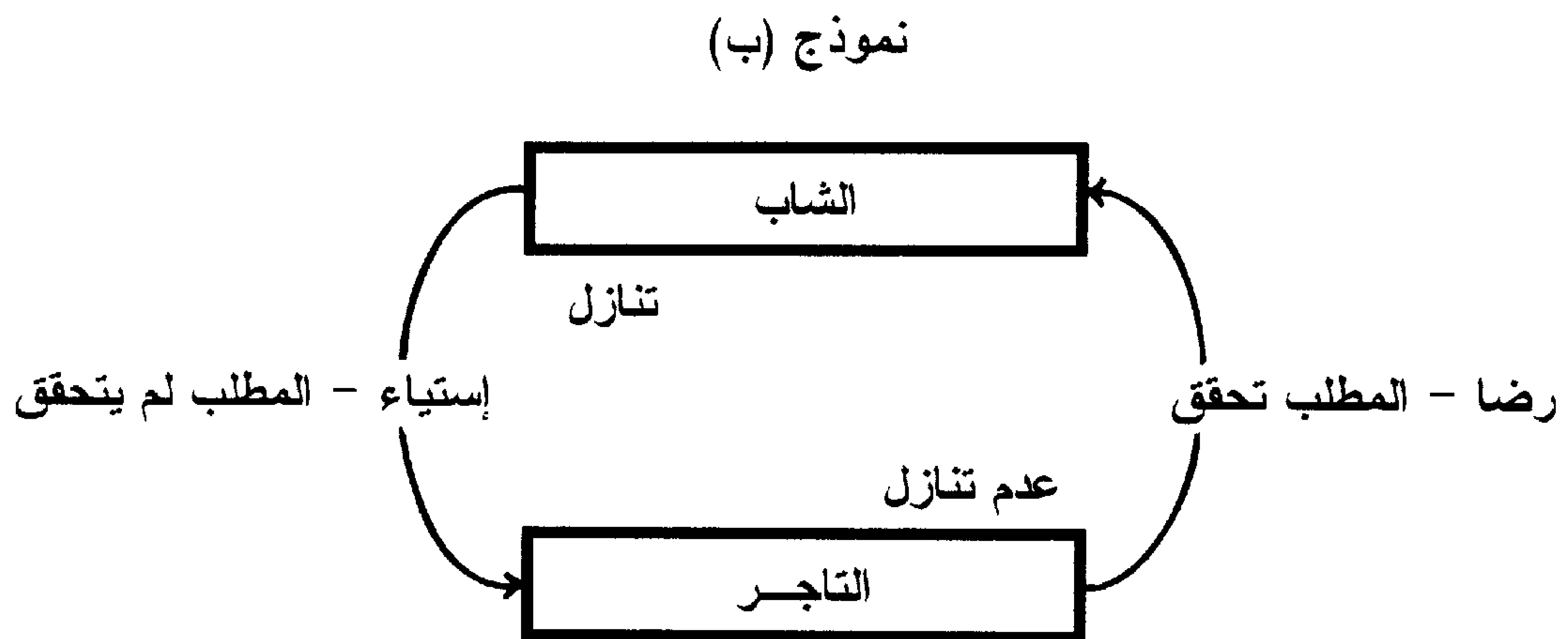
وفيها رفض التاجر زيادة السعر للشراء من الشاب كما رفض الشاب التنـــازل عـن الثمـن المعروض مما أدى لفشل عملية التفاوض

الأســــلوب الثانى : فائز / خاسر

نموذج (أ)



نموذج (ب)

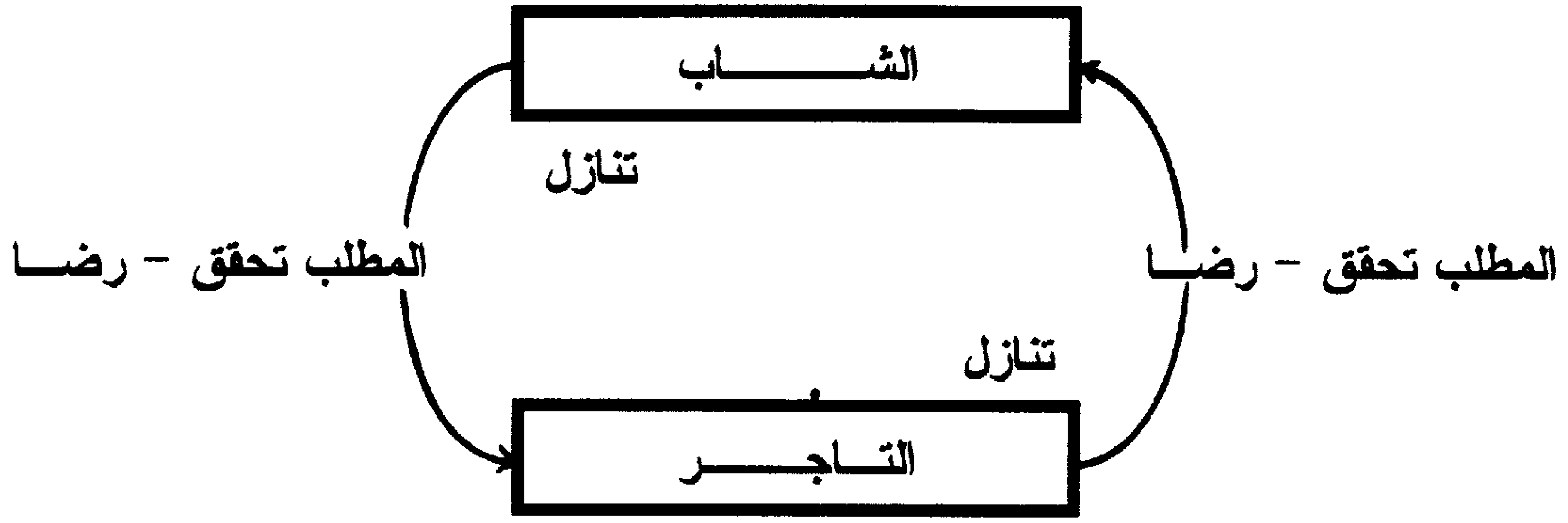


فائز / خاسر : وفى هذا النوع يحدث تنازل من أحد الطرفين عن معظم مطالبـــه ويجعـــل الطرف الآخر يحصل على كل مطالبه .

نموذج(أ) وفيه تنازل التاجر لحاجته للمنتج وهو غير راض عن ذلك أما الشاب فقد حصـلى على السعر الذى يرضيه وباع .

نموذج (ب) وفيها تنازل الشاب عن السعر لحاجته للمال وهو غير راض أما التـــاجر فقــد حصل على المنتج بالسعر الذى يريده .

٣- الأسلوب الثالث فائز / فائز



وفى هذه الحالة تنازل الشاب بعض الشيء عن السعر الذى يرضاه فـــى نظـــير أن يشـــترى التاجر منه كمية مضاعفة من المنتج كما تنازل التاجر وارتضى أن يشترى كمية أكـــبر فـــى نظير دفع السعر الذى يرغبه

أساسيات نجاح هذا الأسلوب (فائز / فائز) :

١- إلتزام الطرفين للوصول إلى أفضل الحلول .
٢- تجنب السلوك الذى يحاول به الكسب على حساب الطرف الآخر .
٣- تجنب اللوم والنقد للآخرين .
٤- الإستماع الجيد للتأكد من أن كل الفرص متاحة للطرفين للتعبير عن مطالبهم وللحصـــول على فهم كامل لمطالب كل الأطراف .
٥- الإحترام المتبادل لمشاعر كل الأطراف .
٦- لابد ان يبدأ الطرفين التفاوض بعقول منفتحة وعدم الحكم المبدئى على الحلول .

طرق التأكد من نجاح أسلوب فائز / فائز :

١- إختيار شكل الجلسة بحيث يتساوى جميع الأطراف فى الجلسة وقم بالشرح بإعطاء أمثلة .
٢- إختيار الوقت الملائم لكل الأطراف وتقليل المقاطعات .
٣- التركيز فى الجلسة على موضوع التفاوض وعدم التطرق لموضوعات جانبية .
٤- التجهيز لإحتمال عقد جلسات أخرى لإنجاح التفاوض .
٥- عند الوصول إلى حل يتم تحديد وقت وأسلوب المتابعة .

فوائد أسلوب فائز / فائز :

١- إلتزام جميع الأطراف بتنفيذ الإتفاق الذى هو فى الواقع قرار نابع منهم جميعا .

٢- القرارات تكون جيدة لأنها نابعة من أفكارهم جميعا مما يقلل المقاومة ضد تنفيذها.

٣- الحد من الشكوى من جانب أحد الأطراف .

٤- تحسين العلاقات بين أطراف التفاوض .

المرفقـــات

مفهوم التخطيط : هو تحديد الهدف والسعى لتنفيذه عن طريق خطوات علميــة مرتبــة للوصول لهذا الهدف .

أهمية التخطيط :

- يساعد على توجيه الموارد والطاقات نحو الهدف، والإستفادة من هـــذه المـــوارد بـــأقصى طريقة ممكنة .
- تسهيل الإتصال بين الأفراد الذين يعملون لتحقيق الهدف المطلوب .
- التنسيق بين الأنشطة المتعددة ووضع تفاصيل لتلك الأنشطة .
- يساعد على الوصول للهدف وتحقيقه بالصورة المطلوبة .
- يساعد على تجنب الإرتجال والعشوائية وتقليل العقبات
- يساعد على إظهار قدرات ومهارات الأفراد لقياس الآداء .
- يساعد على المرونة فى الخطة الموضوعة مما يوفر الجهد والطاقة المبذولة .
- يساعد على كفاءة إستغلال وقت التنفيذ .

خطوات التخطيط :

١- تحديد الأهداف الرئيسية للمشروع .

٢- القيام بتحليل شامل لأنشطة المشروع .

٣- ترجمة الأهداف الرئيسية إلى أهداف مرحلية .

٤- وضع مجالات العمل وأنشطتها لتحقيق الأهداف .

٥- تعيين الوظائف الرئيسية والبحث عن مجالات العمل البديلة .

٦- تقويم مجالات العمل البديلة وإختيار البديل الأمثل .

٧-وضع البديل المختار محل التطبيق .

٨- إعداد الميزانية .

٩- المتابعة .

مثال : خطوات وضع خطة :

إســـــم المشروع (شروق للمأكولات)

المسئول عن التنفيذ : صاحب المطعم

الهدف العام للمشروع : تسويق المأكولات المنتجة لتوفير الربح المطلوب

الأهداف المرحلية للمشروع	الأنشطة التى يتطلبها المشروع لتحقيق الأهداف	مواعيد تنفيذ كل نشاط	الموارد اللازمة لكل نشاط
• تجهيز وإعداد المكان المناسب	• إختيار المكان المناسب . • تأجير أو شراء المكان . • عمل مناقصات للآلات والماكينات اللازمة . • شراء الآلات اللازمة .	• شهرين • أسبوع • أسبوعين • أسبوع	• المال اللازم للبداية + الوقت
• تعيين العمالة اللازمة لتنفيذ النشاط	• عمل إعلانات فى الجرائد أوتوزيع إعلانات . • إستلام طلبات المتقدمين للعمل . • إجراء المقابلات مع المتقدمين . • إختيار العمالة المناسبة .	• شهر . • خلال الشهر السابق • أسبوع . • أسبوع .	• المال اللازم + مكان لإستلام الطلبات وأيضا مهارة إجراء المقابلة لإختيار عمالة مناسبة وجيدة

أنواع الموارد

١- موارد بشرية :

- القدرات.
- المهارات .
- السمات الشخصية .

٢- موارد غير بشرية :

- المال .
- الكهرباء .
- الأجهزة والآلات .
- الوقت .

إنتبه من مضيعات الوقت التالية :

- الزيارات الإجتماعية غير الهامة .
- المقاطعات التليفونية .
- التأجيل .
- التفويض غير الفعال .

كيفية تفادى مضيعات الوقت :

- حدد هدفك من الزيارات الإجتماعية .
- إختار الوقت المناسب لك للقيام بالزيارة .
- حاول أن تكون زيارتك قصيرة ومحققة لهدفها .
- حدد نقاط المناقشة قبل بدء المكالمة التليفونية .
- حدد زمن المكالمة قبل أن تبدأ
- تعامل مع الهاتف كآلة لتوصيل الرسائل الهامة .
- إشعر من تتحدث معه أن الوقت هام .

- قم بالرد على الرسائل الواردة فور وصولها .
- ضع جدول للأشياء المطلوبة واحرص على تنفيذه .
- إعلم أن التأجيل ليس الحل لمعالجة أعمالك .
- قسم المشكلات الكبيرة إلى أجزاء يمكن التحكم فيها .
- ضع هدفك أمامك وابتكر نظاما للحوافز .
- إبدأ بالجزء الأصعب أولا .
- إعلم أن التفويض من أهم العوامل المساعدة لكسب الوقت على أن يكون فعالا وإلا أصبح مضيعة للوقت .

مهم

- أنظر المرفقات فى الصفحات التالية حيث ستساعدك النماذج الخاصة بالمفكرة اليومية، الخطة الشهرية، الخطة النصف سنوية على كيفية تنظيم وقتك واستغلاله بطريقة جيدة .

نموذج مفكرة يومية

النشاط / الوقت	مذاكرة (عمل)	ممارسة الرياضة	القراءة والإطلاع	مشاهدة التليفزيون	أنشطة أخرى
٨،٠٠ – ١٠،٠٠					
١٠،٠٠ – ١٢،٠٠م					
٢،٠٠ – ٤،٠٠					
٤،٠٠ – ٦،٠٠					
٦،٠٠ – ٨،٠٠					
٨،٠٠ – ١٠،٠٠					
١٠،٠٠ – ١٢،٠٠ص					
١٢،٠٠ – ٢,٠٠					
٢،٠٠ – ٤،٠٠					
٤،٠٠ – ٦،٠٠					
٦،٠٠ – ٨،٠٠					

نموذج لخطة نصف سنوية

الأنشطة	يناير				فبراير				مارس				إبريل				مايو				يونيو			
	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤
١. مذاكرة أو عمل																								
٢. ممارسة الرياضة																								
٣. القراءة والإطلاع																								
٤. إجتماعيات																								
٥. حفلات																								
٦. مناسبات																								
٧. مؤتمرات وندوات																								
٨. رحلات																								
٩. معارض																								
١٠. أنشطة أخرى • • •																								

خطـــة شـــــهرية

النشـــــاط	الأســـبوع الأول							الأســـبوع الثانى							الأســـبوع الثالث							الأســـبوع الرابع							ملاحظـــات
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	

تذكر أن الوقت هو الحياة !

إحصـــائية هامة

ترى كم من عمرنا نقضيه فى أنشطة روتينية لو إفترضنا أن متوسط العمر ٦٠ عام ؟ هـــذه الإحصائية تجيب على هذا السؤال :

النشـــــــــاط	الوقت فى ٦٠ عام
• ربط الأحذية	٨ أيام
• إنتظار إشارات المرور	شهر
• عند الحلاق	شهر
• ركوب المصعد فى المدن	٣ شهور
• تنظيف الأسنان	٣شهور
• إنتظار الأتوبيس	خمسة أشهر
• فى الحمام	ستة أشهر
• قراءة الكتب	سنتان
• الأكل	أربعة سنوات
• العمل	٩ سنوات
• النوم	٢٠ عاما

مهارات التخـــــطيط

(١) حل المشكلات :

الخطوات العلمية لحل المشكلات :

- جمع المعلومات لحل المشكلة .
- تعريف وتحديد المشكلة .
- وضع بدائل للحلول .
- دراسة البدائل .
- إختيار أنسب الحلول (إتخاذ القرار) .
- تجريب الحل .
- تقييم النتائج .

(٢) التفاوض

صفات المفاوض الناجح :

- جيد الإستماع .
- لديه الإهتمام .
- قادر على إدارة الحوار .
- قادر على مواجهة المواقف المفاجئة .
- سريع البديهة .
- هادىء الأعصاب .
- أن يعد حلول مسبقة .
- دراسة المشكلة أو الموقف دراسة جيدة قبل المفاوضة .
- قادر على التنبؤ بالإحتمالات .
- قادر على التأثير والإقناع .
- يتمتع بذاكرة قوية .

خطوات المفاوضة الناجحة :

١- إجمع الحقائق وافصلها عن الفروض .(لكل موضوع حقائق وأرقام متعلقة به يجب فصلها عن الإفتراضات التى يضعها المفاوض ودراسة كل منهما بعناية).

٢- قرر الأشياء التى يمكن التفاوض عليها وحدود الإتفاق والأشياء التى لا يمكن التفاوض عليها .

٣- إختر المكان والوقت بعناية .

٤- كن صبورا ومتماسكا .

٥- إستخدم خطوات حل المشكلة .

٦- إنتبه بعناية للتحكم فى تعبيراتك وملاحظة تعبيرات الطرف الآخر .

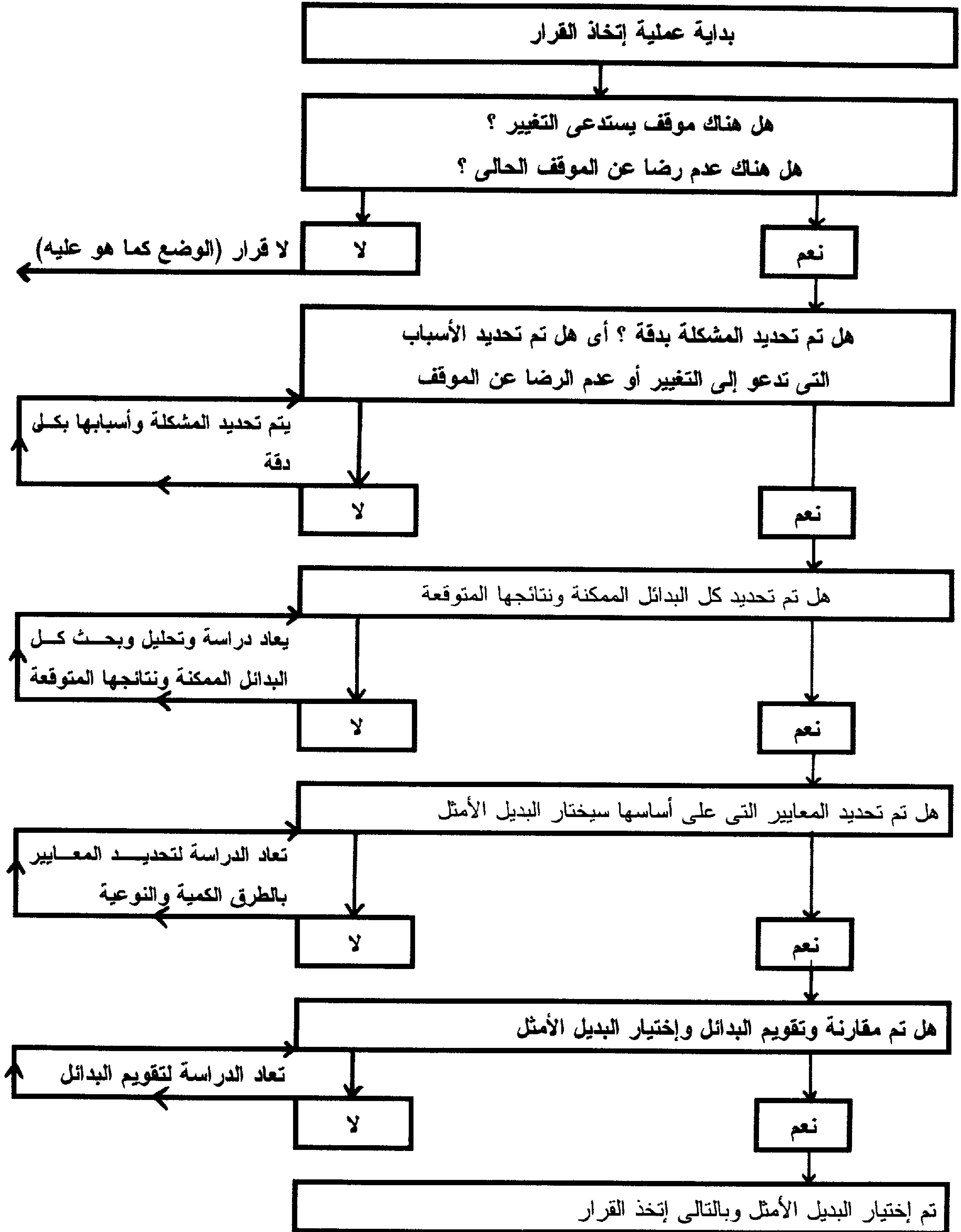
٧- حاول إستيفاء إحتياجات الآخرين وشرحها ولا تبدى شك فى أمانتهم ولا تحاول التقليل من شأن موقفهم أو وضعهم فى موقف مخجل .

٨- أتبع الموافقة الشفهية بكتابة مذكرة بسرعة .

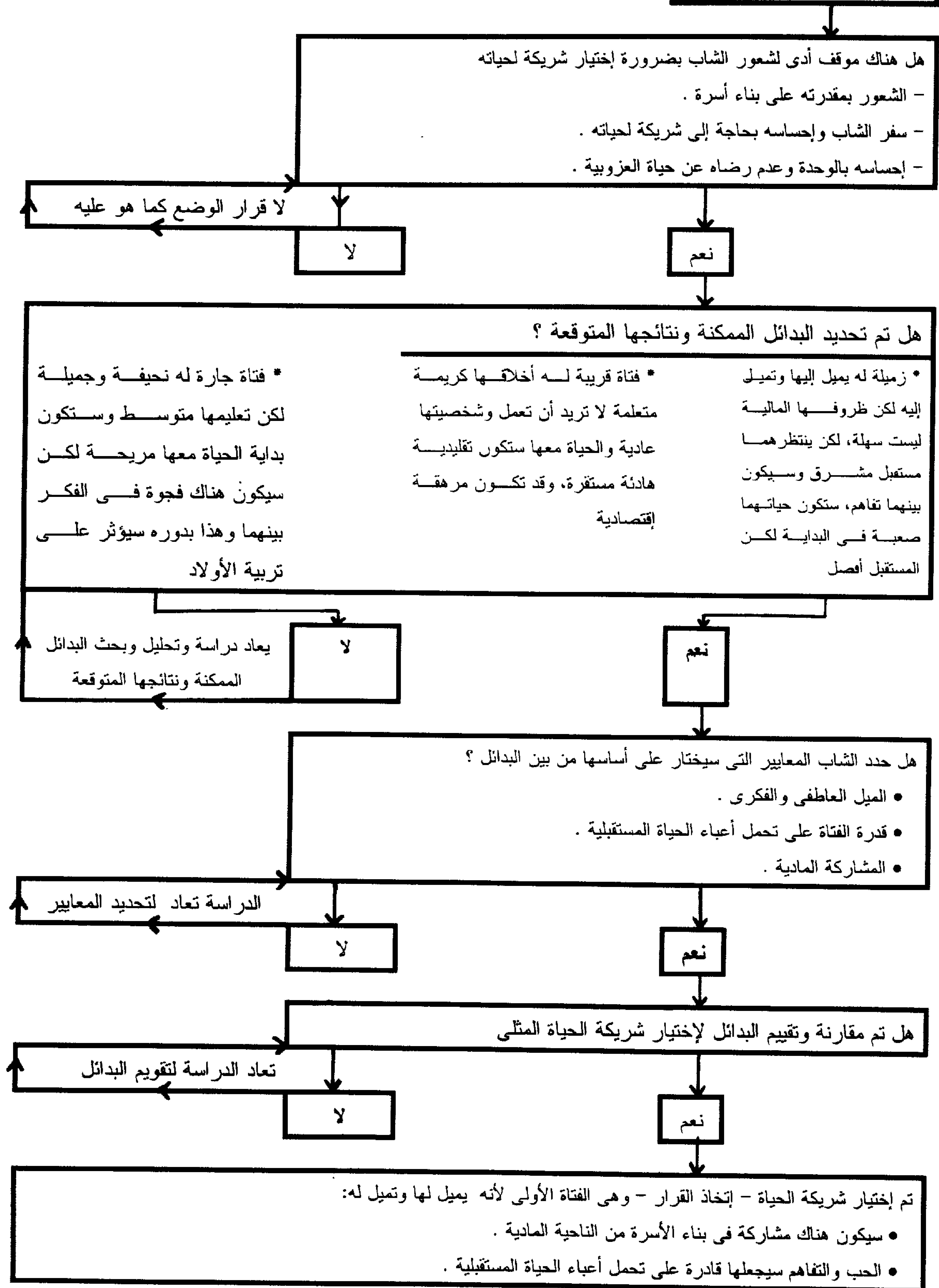
(٣) إتخاذ القرارات :

الشكل فى الصفحة التالية يوضح الخطوات العملية لإتخاذ القرارات :

برنامج عملى لإتخاذ القرار



مثال تطبيقى على نموذج إتخاذ القرار



الجلــسة الأولى : خطط تنجح

الوقت : ٦٠ دقيقة

الأهداف :

١- أن يتعرف الشباب على مفهوم التخطيط وأهميته وخطواته .

٢- أن يضع الشباب خطة لمشروع صغير بإتباع خطوات وضع الخطة .

الأفـــكار الرئيسة :

١- مفهوم التخطيط .

٢- أهمية التخطيط .

٣- خطوات التخطيط .

٤- خطوات وضع الخطة .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق قلابة وأقلام .

٢- نموذج وضع خطة .

٣- ورقة قلابة مكتوب عليها خطوات التخطيط .

الإعداد المسبق :

- يقوم الميسر بإعداد ورقة قلابة مكتوب عليها خطوات التخطيط بدون ترتيب، وورقة أخرى بالترتيب الصحيح .

الأنشــــطة :

النشـــــاط الأول :

١- يقوم الميسر بعصف ذهن المشاركين ويلقى عليهم الأسئلة التالية:

- **س١ : ما هو مفهوم التخطيط ؟**

- **س٢ : وهل تمارس التخطيط فى قضاء أعمالك الخاصة ؟**
- **س٣ : ما أهمية التخطيط ؟**

٢- ومن مناقشة المشاركين وتشجيعهم على المشاركة يتوصل الميسر إلى تعريف التخطيط وأهميته فى إنجاز الأعمال وفى الحياة بصفة عامة وأنه بدون التخطيط تتعثر الأعمال وتقابلهم المشكلات . كما يثبت الصحيح من المعلومات ويضيف مايلزم من الخلفية العلمية

٣- يوضح الميسر للمشاركين أن التخطيط الذى نعنيه فى هذه الجلسة هو تخطيط على مستوى صغير لشاب يريد أن يخطط لحياته اليومية أو لمشروع صغير وليس التخطيط الإستراتيجى لمشروعات كبيرة .

النشاط الثانى :

١- يطرح الميسر بعد ذلك السؤال التالى :

- **ما هى خطوات التخطيط ؟**

٢- يتلقى عدة إجابات من المشاركين ثم يعرض الورقة القلابة المدون عليها خطوات التخطيط غير المرتبة ويطلب منهم ترتيبها .

٣- يتلقى الميسر إقتراحات المشاركين لترتيب الخطوات ويحاول ألا يأخذ وقت كثير لتنفيذ هذا النشاط وذلك بأن يظهر الورقة القلابة الأخرى المدون عليها الخطوات مرتبة ويراجعها مع المشاركين مع التأكيد على ضرورة وضع أهداف واضحة للخطة .

النشاط الثالث :

١- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى ٣ مجموعات ويقوم بتوزيع نموذج وضع الخطة على كل مجموعة من المجموعات الثلاث .

٢- يشرح الميسر النموذج وأجزاءه والمثال الخاص بالخطة الموجود فى الخلفية ثم يطلب منهم إختيار مشروع صغير ووضع خطة له على أن يتبعوا بنود النموذج .

٣- يقوم الميسر بالمرور على المجموعات لتوجيههم لاختيار مشروعات صغيرة مختلفة وتكتب كل مجموعة خطوات خطة تنفيذ المشروع على ورق قلاب .

٤- تعرض كل مجموعة خطوات الخطة على باقى المجموعات وتناقش المجموعات مكونات كل خطة ويضيف الميسر مايلزم من الخلفية العلمية ويؤكد على أن خطوات الخطة تعتبر جزء من عملية التخطيط حيث أن التخطيط أعم وأشمل وقد يتضمن أكثر من خطة .

الإســـــتنتاج :

•يستخلص الميسر النقاط الرئيسية من مناقشات المجموعة وباقى المشاركين ويراجع النقــاط الرئيسية .

(٥دقائق)

مثال : خطوات وضع خطة :

إسم المشروع (شروق للمأكولات)

المسئول عن التنفيذ : صاحب المطعم

الهدف العام للمشروع : تسويق المأكولات المنتجة لتوفير الربح المطلوب

الأهداف المرحلية للمشروع	الأنشطة التى يتطلبها المشروع لتحقيق الأهداف	مواعيد تنفيذ كل نشاط	الموارد اللازمة لكل نشاط
• تجهيز وإعداد المكان المناسب	• إختيار المكان المناسب . • تأجير أو شراء المكان . • عمل مناقصات للآلات والماكينات اللازمة . • شراء الآلات اللازمة .	• شهرين • أسبوع • أسبوعين • أسبوع	• المال اللازم للبداية + الوقت
• تعيين العمالة اللازمة لتنفيذ النشاط	• عمل إعلانات فى الجرائد أوتوزيع إعلانات . • إستلام طلبات المتقدمين للعمل . • إجراء المقابلات مع المتقدمين . • إختيار العمالة المناسبة .	• شهر . • خلال الشهر السابق • أسبوع . • أسبوع .	• المال اللازم + مكان لإستلام الطلبات وأيضا مهارة إجراء المقابلة لإختيار عمالة مناسبة وجيدة

الجلسة الثانية : موارد رأس مالك

الوقت ٤٠ - ٥٠ دقيقة

الأهداف

١- أن يحدد الشباب أنواع الموارد المختلفة .

٢- أن يناقش الشباب مضيعات الوقت وكيفية التغلب على هذه المضيعات .

الأفـــــكار الرئيسية :

١- مفهوم الموارد .

٢- أنواع الموارد .

٣- الوقت كمورد هام .

٤- كيفية التغلب على مضيعات الوقت .

الأدوات المستخدمة :

١- ورق قلاب .

٢- شريط تسجيل (مضيعات الوقت) .

الأنشـــــطة :

النشـــــاط الأول :

١- يقوم الميسر بعصف ذهن المشاركين ويطرح عليهم السؤال التالى :

ما هو تعريفك للمورد ؟

ثم يجمع الإجابات من المشاركين للوصول لمفهوم المورد .

٢- يقوم الميسر بتوزيع كروت على المشاركين ويطلب من كل مشارك كتابة إسم أحد الموارد على الكرت .

٣- ثم يقوم بتجميع الكروت وتصنيفها على السبورة إلى قسمين دون أن يوضح سبب هذا التصنيف .

٤- ثم يسأل المشاركين عن التصنيف الأول إلى أى نوع من الموارد ينتمى هذا التصنيف [مثلا الموارد البشرية] ويسألهم عن التصنيف الثانى إلى أى نوع من الموارد ينتمى [مثلا الموارد غير البشرية]، ويتم التوصل إلى أنواع الموارد من خلال سؤال المشاركين .

وإذا لم يذكر المشاركين الوقت كمورد غير بشرى يضيفه الميسر ويؤكد على أهميته من حيث أن الوقت الذى يمر لا يمكن إسترجاعه وأن جميع الأفراد متساوون فى ذلك المورد فلكل فرد ٢٤ ساعة يوميا . **(٢٠ دقيقة)**

النشـــاط الثانى :

١- يطلب الميسر من المشاركين الوقوف ثم يطلب منهم أن يغمضوا أعينهم لمدة دقيقة واحدة وعند إحساس المشارك بمرور الدقيقة عليه الجلوس مكانه وفتح عينيه .

٢- ثم بعد ذلك التمرين ينوه الميسر إلى أن تقدير الوقت يختلف من فرد لآخر والدليل علـــى ذلك عدم جلوس كل المشاركين فى وقت واحد .

٣- ثم يقوم الميسر بتشغيل الشريط المسجل عليه مجموعة المواقف التى تعبر عن مضيعـات الوقت ويقوم بالتنبيه على المشاركين قبل إدارة الكاسيت أن يقوموا بكتابـــة نـــوع مضيـــع الوقت الذى يتضح من الموقف التمثيلى على الورق حتى لا ينسوه وبعد إنتـــهاء عـــرض المواقف يقوم بسؤالهم الآتى :

- من خلال ما سمعتم ما هى مضيعات الوقت التى إستخلصتموها ؟
- كيف يمكن للفرد أن يحسن إستخدامه للوقت ؟

ثم يقوم بجمع الإجابات على السبورة وتثبيت الصحيح منها وإضافة ما يلزم من الخلفية العلمية . (٢٠ ق)

الإســـــــــتنتاج :

- يقوم الميسر بإستخلاص الأفكار الرئيسية من المشاركين من خلال نقاشهم وردودهم علـــى الأسئلة مع التأكيد على النقاط الهامة . (٥ ق)

١- مضيعات الوقت (شريط مسجل)

المقاطعات التليفونية :

- **السكرتيرة** عند حضرتك إجتماع بعد ربع ساعة والساعة ٣ هتستقبل الوفد السورى فى الفندق والساعة ٥ عند حضرتك غذاء عمل .
- **المدير** طيب هكون جاهز خلال ١٠ دقائق

(جرس التليفون)

* آلو مين .
* إيه مش عارف صوتى .
* لأ مش واخد بالى ٠٠ مين حضرتك ؟
* لا يا راجل .. حاول تفتكر ؟
* مش فاكر .
* يظهر إنك كبرت .
* (**بضيق**) مين حضرتك
* الله يسامحك ٠٠ بقى مش عارف صوتى يا راجل أنا حمدى .
* حمدى مين
* حمدى صاحبك ٠٠ ده أنا كنت معاك فى تختة واحدة .
* ياسيدى مش فاكر .
* أنا حمدى الشرقاوى
* آه حمدى الشرقاوى خير فيه حاجة .
* لأ أنا لقيت نفسى فاضى قلت اتصل أحكى معاك .
* بس أصل
* (حمدى مقاطعا) فاكر أيامنا

(موسيقى : بعد أكثر من نصف ساعة)

- **السكرتيرة** الإجتماع إنتهى ياأفندم .
- **المدير** طيب ٠٠ منك لله يا حمدى .

٢ - التأجيل (شريط مسجل)

- الأب هاه يا بنى خلصت مذاكرة .
- الإبن يا بابا لسه بدرى هابتدى بكره .
- الأب بس يا بنى فاضل أسبوع على الإمتحان .
- الإبن ها بتدى بكرة إن شاء الله .

(باقى يومين على الإمتحان)

- الأب يا بنى حرام عليك .
- الإبن يوه لسه فاضل يومين .
- الأب يا بنى ها تسقط .
- الإبن بكرة إن شاء الله ها خلص المادة .

(ليلة الإمتحان)

- الأب يا بنى هاتذاكر إمتى .
- الإبن خلاص يا بابا .. ما عدش فيه وقت خلاص .
- الأب يعنى هتسقط زى كل سنة .
- الإبن يوه خلاص سيبنى بقى .

٣- الزيارات الإجتماعية (شريط مسجل)

• وفاء سلامو عليكو يا ولاد (بإرهاق) .

• الإبنة أهلا يا ماما ٠٠ إيه ده إيه الورق ده كله اللى معاكى .

• وفاء أصل ده شغل مطلوب منى بكرة ولازم أخلصه النهاردة ٠٠ علشان كده مش عايزة اى حد يدخل على المكتب وانا باشتغل .

• الإبنة حاضر يا ماما .

(يرن جرس الباب)

• الإبنة أهلا إزيك ياطانط سميحة .

• سميحة إزيك إنتى يا بنتى ماما موجودة .

• الإبنة آه يا طانط إتفضلى .

(صوت طرق على باب المكتب)

• وفاء أدخل .

• سميحة إزيك يا وفاء... إيه الورق ده كله .

• وفاء أعمل إيه ٠٠شغل ومطلوب منى بكره ولازم اخلصه النهاردة .

• سميحة ربنا يكون فى عونك ... أصل لقيت نفسى فاضية فقلت آجى أقعد معاكى شوية

• وفاء يا سلام إتفضلى ... **(بصوت منخفض غير مسموع : هو ده وقته)**

• سميحة إسكتى يا وفاء، مش انا وسميرة إتخانقنا وكانت مشكلة كبيرة .

• وفاء بضيق ...ليه خير .

• سميحة أصل يا ستى إللى حصل أنا رحت لسميرة الشغل ....

• وفاء آه ده الموضوع كبير ٠٠طيب أخلص الورق ده الأول وبعدين نكمل كلام .

(بعد مرور ربع ساعة)

• سميحة مش كفاية شغل بقى..بعدين سيبك من الورق ده ونتكلم شوية أحسن.

• وفاء بصراحة يا سميحة انا مكسوفة منك ومش عارفة أقولك إيه أصل أنا مش فاضية خالص النهاردة .. ممكن نأجل الكلام لبعدين لأنى لو مخلصتش الشغل ده ها تحصل مشكلة كبيرة

• سميحة طيب ... أستأذن أنا بقى علشان معطلكيش .

٤- التفويض غير الفعال (شريط مسجل)

• شعبان محمد أرجوك روح لحسين وبلغه إن انا مش هامضى العقد النـــهاردة علشان انا مش جاهز ٠٠أرجوك إوعى تنسى .

• محمد حاضر

(بعد أسبوع)

* آلوه شعبان .
* أيوه يا حسين .
* منك لله ضيعت على الصفقة .
* مش محمد قالك .
* محمد مين انا مشفتش محمد من أسبوع .
* بس أنا قلت له يقولك .
* ده كلام ... المفروض إنك ما تفوضش حد فى موضوع مـــهم زى ده .. كده ضيعت الوقت والصفقة ... وهانفلس بإذن الله .

الجلسة الثالثة : أنا عندى مشكلة

الوقت : ٦٠ دقيقة

الأهداف :

١- أن يتعرف الشباب على الخطوات العلمية لحل المشكلات .

٢- أن يناقش الشباب العوامل المؤثرة على عملية صنع القرار .

الأفـــــــكار الرئيسية :

١- مفهوم المشكلة .

٢- خطوات حل المشكلات .

٣- العوامل المؤثرة على عملية صنع القرار .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق وأقلام .

٢- شريط تسجيل (أنا عندى مشكلة) .

٣- إستمارة نشاط " خطوات حل المشكلة " .

الأنـــشـــــطة :

١- يقوم الميسر بسؤال المشاركين عن مفـــهوم المشـــكلة ويســـتخلص المفـــهوم مـــن آراء المشاركين ويكتبه على السبورة . **(١٠دقائق)**

٢- يقوم الميسر بعرض شريط تسجيل مسجل عليه أحد المشكلات التى تهم الشباب .

٣- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربعة مجموعات صغيرة ويوزع عليهم إستمارة النشاط ويطلب من كل مجموعة الإجابة على أسئلة الإستمارة المتعلقة بالمشكلة المعروضـــة بشريط التسجيل . **(١٥دقيقة)**

٤-يشير الميسر إلى أن أول خطوة من خطوات حل المشكلة هى جمع المعلومات وأن علـــى كل مجموعة وضع المعلومات التى يفترضونها والخاصة بظـــروف الشـــخص صـــاحب المشكلة وإمكانياته ويفضل الإستعانة بتجربة فرد أو أكثر من المجموعة .

٥- يقوم شاب من كل مجموعة بعرض الإجابات ومن مناقشة الحلول المقترحـــة وخطواتـــها
يتوصل الميسر إلى الخطوات العلمية لحل المشكلات . **(١٥دقيقة)**

٦- يشير الميسر إلى أن النشاط يوضح أربعة خطوات فقط لحل المشكلة هى :

١- تحديد المشكلة .

٢- تحديد بدائل الحلول .

٣- دراسة الحلول .

٤- إختيار الحل الأمثل .

ويضيف أن هناك خطوتين ناقصتين هما :

٥- تطبيق وتجريب الحل المختار .

٦- تقييم الحل .

٧- ويؤكد الميسر على أن إختيار الحل الأمثل من بدائل الحلول هو عملية إتخاذ القرار بشأن مشكلة ما وأن هناك عدة عوامل تؤثر فى عملية صنع القرار ويطـــرح الميســـر الســـؤال التالى:

- ما هى العوامل التى تؤثر فى عملية إتخاذ القرار ؟

ويقوم بجمع الإجابات ويكتبها على السبورة ويضيف ما يلزم من الخلفية العلمية .

(١٥ دقيقة)

الإســـــتنتاج :

- يستخلص الميسر أن حل المشكلات يستلزم إتباع خطوات علمية ويلخصها ويذكر العوامل التى تؤثر فى عملية صنع القرار .

(٥ دقائق)

لعب الأدوار

أنا عندى مشكلة

• **خالد** كفاية شغل ... وياله نمشى

• **سعيد** طيب حتى أنا عايز أتكلم معاك فى موضوع كده مش لاقى له حل .

• **خالد** طيب خلاص ياله بينا ونكلم واحنا ماشيين

*****

• **خالد** خير يا عم

• **سعيد** خير إن شاء الله ...طبعا زى ما إنت عارف انا لسه خاطب قريب وأدامى لسه حوالى سنة على الجواز

• **خالد** طب وبعدين إيه المشكلة

• **سعيد** يعنى مش عارف ... هاجيب شقة نسكن فيها منين

إســـــتمارة النــشاط

خطوات حل المشــكلة

أنا عندى مشــــكلة

١- ما هى المشكلة ؟

٢- ما هى الحلول المختلفة لهذه المشكلة ؟

إكتب ثلاثة بدائل على الأقل

٣- ما هو أنسب هذه الحلول ؟

٤- لماذا إخترت هذا الحل ؟

الجلسة الرابعة : شوية على وشوية عليك

الوقت من ٣٥ : ٤٠ دقية

الأهداف :

١- أن يتعرف الشاب على الأساليب المختلفة للتفاوض .

٢- أن يناقش الشاب العوامل التى تؤدى إلى نجاح التفاوض .

الأفـــــكار الرئيسية :

١- مفهوم التفاوض .

٢- العوامل التى تؤدى إلى تفاوض ناجح .

٣- أساليب التفاوض المختلفة .

٤- صفات المفاوض الجيد .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق قلابة وأقلام

٢- إستمارة الخاسرون .

٣- إستمارة الصفقة تمت .

الأنشـــــطة :

النشاط الأول :

١- يقوم الميسر بالوصول إلى تعريف لمفهوم التفاوض من خلال طرح السؤال التالى :

- **ما هو مفهوم التفاوض ؟**

٢- يقوم الميسر بسؤال المتدربين عن ٢ متطوعين للإشتراك فى تمثيل الأدوار (الخاسرون) ويعطى المتطوعين إستمارة تمثيل الأدوار ويطلب منهم قراءتها واستيعابها .

٣- وبعد تنفيذها امام المتدربين يقوم الميسر بطرح السؤال الآتى :

- **ما هى أسباب فشل التفاوض فى نظرك ؟**

ويستخلص من إجابات المشاركين الأسباب ويؤكد على أهمية مكان التفاوض ، أسلوب التفاوض ، صفات المفاوضين ، وقت التفاوض .

٤- ثم يطلب الميسر إثنان من المتطوعين للإشتراك في تمثيل الأدوار الخاص (بالصفقة تمت) وبعد قراءتها واستيعابها وتنفيذها امام باقي المتدربين يقوم الميسر بطرح أسئلة النقاش التالية:

- حدد أسباب نجاح التفاوض .
- من خلال الفرق بين عصام وسعد في تمثيل الأدوار حدد صفات المفاوض الجيد ؟

ويبلور الميسر من خلال إجابات المشاركين أسباب نجاح التفاوض وصفات المفاوض الجيد

(٢٥ ق)

النشـــاط الثانى

يقوم الميسر بعرض أساليب التفاوض، وبشرح أسلوب تفاوض خاسر / فائز، وفائز / فائز ، وخاسر / خاسر على المشاركين مع إعطاء أمثلة من واقع تمثيل الأدوار السابقة ويكتب الأساليب الثلاث على السبورة وينوه على أهمية استخدام الأسلوب فائز / فائز للوصول إلى أفضل الحلول والرضا للطرفين . (١٠ ق)

الإســـتنتاج :

- من خلال النشاط والحوار بين الميسر والمتدربين، يؤكد الميسر ويستخلص معرفة الأنواع المختلفة للتفاوض وصفات المفاوض الجيد وأسباب نجاح التفاوض .

(٥ ق)

تمثيـــل أدوار

الخاســــرون

(على المتدربين ان يستخدموا أسلوب حاد فى التمثيل ليوضحوا عدم التفاهم بين الشـــخصين)

ذهب سعد مندوب مبيعات أحد مصانع الملابس الرياضية لمقابلة كابتن عادل مدير فريق كـرة القدم بالنادى ليبيع له اطقم تدريب للفريق

- **ســـعد** كابتن عادل أنا بدور عليك والحمد لله لقيتك فى الكافيتريا .
- **كابتن عادل** معلهش يا سعد أصل انا عندى تدريب دلوقتى يا ترى جبت العينات .
- **ســـعد** معايا كل حاجة .
- **كابتن عادل** كل حاجة إزاى ... شورتات وفانلات ولا بدل تدريب .
- **ســـعد بتردد** تقريبا شورتات بس ... لا لا فيه فانلات كمان .
- **كابتن عادل** طيب إنتم كنتم طالبين كام فى الطقم .
- **ســـعد** ما إنت عارف يا كابتن ١٥٠ جنيه فى الطقم .
- **كابتن عادل** لأ لأ كتير قلل شوية أصل ....
- **ســـعد مقاطعا** أقلل إزاى ياكابتن إنت مش عارف تكلفة التصنيع والعمال والنقل .
- **كابتن عادل** مش شغلتى أنا مقدرش أدفع أكتر من ٧٠ جنيه فى الطقم .
- **ســـعد** لأ ٧٠ جنيه قليل قوى مقدرش يا كابتن .
- **كابتن عادل** ولا أنا أقدر أدفع أكتر من كده ... على العموم بين البايع والشـــارى يفتح الله ..... أنا مضطر أروح التدريب دلوقتى مع السلامة .
- **ســـعد** الله يسلمك .

تمثيـــــل أدوار

(الصفقة تمت)

[على المتدربين أن يستخدموا أسلوب من التفاهم والود فى التمثيل بين الشخصيتين]

غضب صاحب المصنع من سعد وأرسل مندوب مبيعات آخر هو عصام الذى قابل الكـــابتن عادل فى قاعة الإجتماعات

- **عصام** إزيك يا كابتن عادل أنا جيت عشان نشوف موضوع بـدل التدريـب وإن شاء الله نوصل لإتفاق يرضينا .
- **عادل** يا عصام إنت عارف إن إحنا منقدرش ندفع أكتر من ٧٠ جنيه فـــى الطقم .
- **عصام** أنا طبعا عارف ظروف النادى لكن إنت عارف إن المنتج بتاعنا مــن أفضل المنتجات والخامة من أجود الخامات علاوة على وجــود كـل الألوان والمقاسات، زى ما هو موجود فى الكتالوج ده .

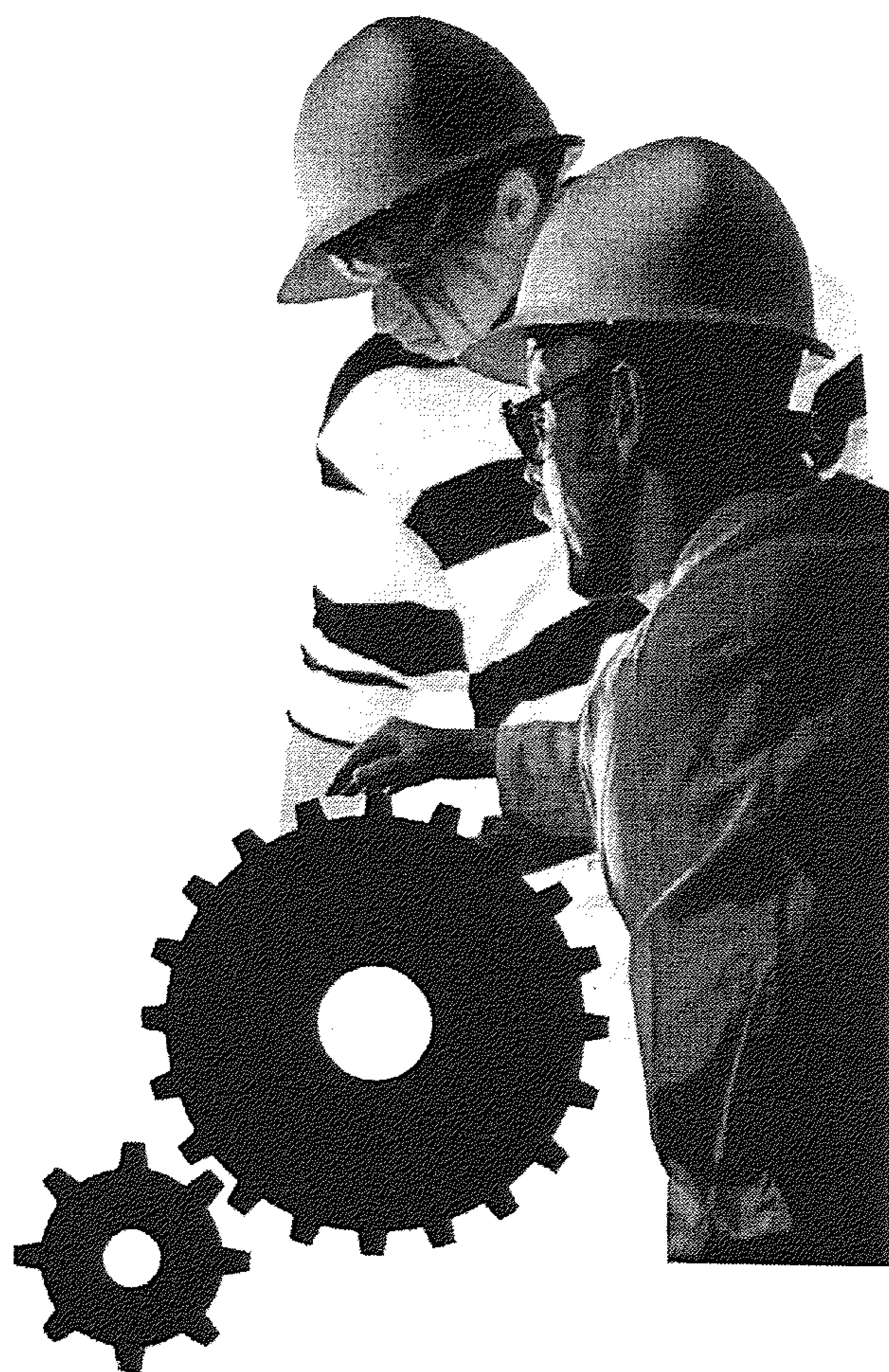
(يعطى عصام الكتالوج للكابتن عادل)

- **عادل** فعلا يا عصام الحاجات ده كويسة بس لو أنت نزلت فى السعر شـوية أنا ممكن آخد منك ملابس للنادى كله .
- **عصام** معنديش مانع لكن أنا مقدرش أنزل أكتر من ١٠٠ جنيه فى الطقم .
- **عادل** لسه برضه يا عصام غالى .
- **عصام** إيه رأيك أنا ممكن أديك على كل ١٠٠ طقم ١٠ هدية .
- **عادل** ع الرغم من إنه لسه غالى لكن أنا معنديش مانع لكن مين عليه النقل
- **عصام** معنديش مشكلة أنا انقلك الأطقم واوصلها لغاية النادى . راضى يــا كابتن عادل .
- **عادل** راضى ياعصام إبقى عدى معايا نشوف التمرين
- **عصام** ده شيء يشرفنى يا كابتن أنا من أحسن مشجعى النادى .

وينصرفا سويا وهم على ود .

الوحدة السادسة

الشباب و العمل



الوحدة السادسة : الـــشباب والعمل

عدد ساعات الوحدة : ٤،٤٥ ساعة

الغرض من هذه الوحدة :

يمكنك إستخدام هذه الوحدة لتعريف المشاركين بكيفية النجاح فى الحصول على عمل مناسب لقدراتهم وإهتماماتهم وإحتياجاتهم من خلال خطوات علمية محددة وإكسابهم المهارات اللازمة لذلك، بالإضافة إلى التأكيد على أهمية قيام الشباب بالمشروعات الصغيرة لمواجهة البطالة، والتأكيد على دور عمل المرأة فى تنمية المجتمع .

موضوعات الوحدة :

١- مبادىء البحث عن عمل .

٢- مصادر الحصول على عمل .

٣- التقدم للعمل :

- إعداد سيرة ذاتية .
- إجراء المقابلة الشخصية .

٤- مواجهة البطالة من خلال المشروعات الصغيرة .

٥- دور عمل المرأة فى تنمية المجتمع .

العمل المناسب هو ذلك العمل المدعم لقيمك الشخصية، والمناسب لقدراتك واهتماماتك وخبراتك وميولك والمحقق لإحتياجاتك والذى يجعلك تساهم فى تنمية البيئة المحيطة بك فتفيدها وتستفيد منها ولكى تحصل على فرصة عمل مناسبة تابع أجزاء هذه الوحدة ٠٠!

أولا : المبادىء الهامة التى يجب وضعها فى الإعتبار عند البحث عن عمل :

- تعرف على قدراتك واهتماماتك وصفاتك الشخصية .
- معرفتك لطباعك تساعدك على إختيار نوع العمل المناسب لك، أو ستجعلك تحاول تعديل هذه الطباع والسلوك لتناسب عملك

مثال : إذا كنت خجولا وتريد أن تعمل مضيفا جويا فيجب أن تحاول التخلص من هذا الخجل أو تحتفظ بخجلك وتبحث عن عمل آخر مناسب .

- إكتشافك لقدراتك وميولك واهتماماتك من أهم العوامل التى تساعدك على اختيار العمل المناسب النابع من دمجك لمكوناتك الشخصية من مهارات وقدرات وميول واهتمامات .
  - الميول : هى رغبات تنبع من داخل الفرد وتختلف من شخص لآخر مثال ذلك ميول فنية وميول علمية .
  - الإهتمامات : هى ما يسيطر على سلوك الفرد، وهى مكتسبة من المجتمع .
  - القدرات : هى إمكانيات الشخص الحقيقية بغض النظر عن ميوله واهتماماته .
- تأكيدك على نقاط قوتك وثقتك فى نفسك ومعرفتك لأخطائك وقدرتك على تصحيحها تساعدك على التقدم للأمام .

إذا فقدت العمل فلا تجعل هذه الأزمة تسيطر عليك ولكن ثق فى قدراتك وأبحث عن أخطائك وحاول تصحيحها وأبدا من جديد على ضوء ما إستفدته مما سبق .

ثانيا : إيجاد العمل المناسب هو عمل فى حد ذاته :

عليك أن تحاول السعى لإكتساب مهارات البحث عن عمل فليس دائما أفضل الأشخاص هم الذين يحصلون على أفضل الأعمال ولكن هم من لديهم مهارة البحث عن العمل **وتتضمن مهارات البحث عن عمل الخطوات التالية :**

١- تحديد قدراتك واهتماماتك وميولك الشخصية كما سبق لتوسيع دائرة التفكير فى الأعمال التى تستطيع القيام بها فى مجالات العمل المختلفة مع وضع قائمة بهذه الأعمال .

مثال : طبيب متفوق فى مجال الكمبيوتر مبدع فى الرسم فرص العمل أمامه :

- طبيب . - فنان . - مجال الكمبيوتر .

ويمكنه الدمج بين المجالات الثلاث لخدمة أحدهم أو للعمل فى أكثر من مجال

٢- حدد بوضوح الوظيفة التى تريد الحصول عليها .

٣- ضع لنفسك أهداف قصيرة المدى وعلى مراحل فإنه يمكنك من خلالها الحصول على العمل على أن يكون الهدف محدد يمكن قياسه ويمكنك التحكم فيه فمثلا الهدف التالى هدف غير محدد ولايمكن قياسه :

- هدفى أن أحصل على عمل جيد بمرتب كبير .

أما المثال التالى فالهدف فيه محدد ويمكن قياسه ولكن لا يمكن التحكم فيه .

- هدفى أن أعمل مهندس بترول بمرتب لا يقل عن ١٠٠٠ جنيه .

والمثال التالى مستوفى لجميع الشروط فهو محدد (مكالمات تليفونية) ويمكن قياسه (خمس مكالمات) ويمكن التحكم فيه (فأنت الذى تقوم بالمكالمات) .

- هدفى أن أنجز خمس مكالمات تليفونية لشركات البترول .

ملحوظة هامة:

- إجعل هدفك بسيط ولا تضع أهداف لا يمكنك إنجازها .
- ضع جدول زمنى لتحقيق أهدافك (أنظر وحدة التخطيط) .

٤- إستثمر علاقاتك الحالية وكون علاقات جديدة عند البحث والحصول على عمل من خلال إتصالك بـــ :

- أهلك وأصدقائك ومعارفك لتشجيعك وتوجيهك لإكتشاف قدراتك وطرق تنميتها أو لإمكانية مساعدتك فى عرض بعض الأعمال عليك .
- ذوى الخبرة ممن سبقوك فى نفس المجال لمعرفة الصفات التى يحتاجها العمل ومدى توفرها فيك وكيفية تنمية ما لا يتوفر فيك منها .

٥- قم بإعداد السيرة الذاتية الخاصة بك (كما هو مذكور فى بند السيرة الذاتية) .

٦- إبحث عن مصادر العمل (كما هو مذكور فى بند مصادر العمل) .

٧- إتصل بالشركات والهيئات لتحديد مواعيد المقابلات الشخصية مع الإستعداد لها (كما هو مذكور فى المقابلة) .

٨- أعد الإتصال بالهيئات التى سبق وأن إتصلت بها للتقدم لها لمتابعة إحتياجاتهم لشغل الوظائف .

٩- قيم فرص العمل المتاحة لك أو المقترحة عليك لتتأكد من توافقها مع ما تريد .

ثالثا : طور من نفسك مهنيا وشخصيا

- لا تكتفى بما تعلمته والتحق بالدورات التدريبية فى مجال عملك لتطوير نفسك .
- داوم على القراءة المستمرة لما يصدر فى مجال تخصصك .
- إطلع على ما يستجد من تغيرات وتحديات جديدة فى مجال العمل ممن سبقوك فى هذا المجال
- تعرف على صفاتك السلبية وحاول تعديلها .

رابعا : لا تؤمن بكساد سوق العمل وتأكد من وجوده دائما

إذا كان معدل البطالة مرتفع أو أن الأعمال المتوفرة هى فقط الأعمال ذات التقنية العالية أو الأعمال الخدمية ذات العائد القليل فليس معنى ذلك أنك لن تحصل على عمل ، إن أكثر من مليون وظيفة جديدة تنشأ سنويا وظهور مستجدات سوق العمل تحتاج لقوى بشرية لتغطية هذه الوظائف فحاول أن تكون واحد من هؤلاء باتباعك ما سبق من مبادىء ومهارات البحث عن عمل .

خامسا : توقع الصعوبات :

- ضع قائمة بالصعوبات التيىمكن أن تواجهك حتى تحصل على عمل مناسب لك، على أن يكون هدف هذه القائمة إيجاد الحلول ولا تكون سبب فى شعورك بالإحباط .
- ركز فى وضعك لقائمة الصعوبات على العقبات التى يمكنك التغلب عليها وليس على الصعوبات خارج نطاق تحكمك مثل :
  - عدم ثقتك فى نفسك .
  - عدم قدرتك على إجراء المقابلة الشخصية .

سادسا : تعامل مع صاحب العمل بمبدأ أنكم شركاء فى إنجاح العمل :

- حيث أن قاعدة التوظيف فى أى مكان هى أن المسئول عن العمل لن يعطى عمل لشخص ما إلا إذا كان سيقدم للمؤسسة أكثر مما سيأخذه، لذا تعامل معه على أساس الإحتياج المشترك، فصاحب العمل محتاج لقدراتك كما تحتاجه أنت للحصول على المال، وأعلم أنك فقط المسئول عن جودة عملك .

سابعا : تأكد أنك لن تخسر شىء إذا تقدمت لعمل ولم تقبل به ولكنك ستخسر الكثير إذا لم تتقدم لعمل قد تقبل به .

مصادر الحصول على عمل :

١- الإعلانات المبوبة فى الصحف اليومية والجرائد المتخصصة :

- يجب قراءتها بتأنى لمعرفة المناسب لقدراتك ومهاراتك .
- إجمع أسماء أماكن العمل وكيفية الإتصال بها فى ملف خاص .
- حاول أن تتحرى عن هذه الأماكن والشركات لمعرفة مدى ثباتها فى السوق .
- لاتنسى ان حصولك على عمل بهذه الطريقة لا يتخطى أكثر من ٣٠٪ من فرص الحصول على عمل فلا تحصر نفسك فى تلك الطلبات المعلنة فقط فإنك بذلك تقلل من فرصة حصولك على عمل .

٢- الإعلانات الدعائية عن الشركات فى وسائل الإعلام المختلفة :

- إذا كانت إحدى هذه الأماكن فى مجال عملك إحتفظ فى الملف الخاص بك بإسمها وعنوانها وطريقة الإتصال بها .
- حاول ان تستنتج متطلبات العمل فى هذه الشركة من الإعلانات المنشورة عنها .

فمثلا : إذا كان المنشور أن الشركة تستخدم الكمبيوتر فى أعمالها فذلك يتطلب أن تكون على دراية باستخدام الكمبيوتر .... إلخ .

- إذهب إلى الشركة واترك عندهم نسخة أو نسختان للسيرة الذاتية الخاصة بك فهذه الشركة ربما لا تحتاجك الآن ولكن يمكن أن تحتاجك فى وقت آخر وفى حالة إحتياجها لعاملين فإنها ستفضل إختيارك بدلا من الدخول فى معاناة نشر إعلان وإقامة المقابلات للعديد من الأشخاص .

٣- الموضوعات المنشورة فى الصفحات المتخصصة :

- هذه الصفحات تتحدث عن إستثمارات جديدة أو مشروعات ناجحة أو إفتتاح أفرع جديدة لشركات موجودة حاليا .

قم بقص تلك المقالات واحتفظ بها فى ملفك وأفعل مثلما فعلت مع شركات الإعلانات التجارية السابق ذكرها .

- **في حالة توظيفك في إحدى هذه الشركات فإن المعلومات التي جمعتها عنها قد تفيدك في النجاح في هذه الوظيفة .**

٤- المعارف والأصدقاء :

- حاول عن طريق معارفك وأصدقائك الذين يعملون في نفس مجال تخصصك معرفة الوظائف الشاغرة حاليا .
- لا تنسى أيضا الأعمال التي ستصبح شاغرة خلال وقت قريب وتستطيع أنت القيام بها [مثل إحالة القائم بهذا العمل إلى المعاش أو هجرته إلى الخارج]
- ولا تنسى أيضا إمكانية حصولك على عمل مؤقت في حالة قيام موظفة بأخذ أجازة وضع أو رعاية طفل

٥- الأعمال التطوعية بمشروعات الهيئات غير الحكومية :

- تقوم الهيئات غير الحكومية بالعديد من المشروعات في كثير من الأماكن واشتراكك بعمل تطوعي في هذه الهيئات يزيد من فرصة حصولك على وظيفة أو عمل بها في المستقبل .
- وأيضا يمكن حصولك على عمل مشابه في هيئات أخرى لديها فكرة عن عملك ولا تنسى أن تحصل على شهادة خبرة لقيامك بتلك الأعمال فهذا يثري من سيرتك الذاتية .

السـيرة الذاتيـة

عند الإعداد للسيرة الذاتية يجب أن تنظر إلى المستقبل وإلى أهداف وظيفتك وأن تستعين بمعلومات الماضى لتدعم الحاضر .

المبادىء التى تتبع لإعداد السيرة الذاتية :

١- السيرة الذاتية ليست طلب وظيفة :

السيرة الذاتية لها هدف واحد هو إتاحة الفرصة للحصول على المقابلة الشخصية، وبمجرد أن يتاح لك فرصة المقابلة الشخصية تستطيع إعطاء معلومات تفصيلية على قدر ما يطلب منك .

والسيرة الذاتية يجب أن تكون قصيرة ومحددة، وتركز على ما يحتاجه (المشترى) صاحب العمل وليس فقط ذكر القدرات والمؤهلات الإيجابية .

الخطوات التنفيذية التى تحقق هذا المبدأ :

- راجع متطلبات الوظيفة المعلنة وحدد المؤهلات ذات القيمة بالنسبة لصاحب العمل .
- بعد الإنتهاء من إعداد السيرة الذاتية راجعها وقارنها بالمؤهلات التى تم تحديدها مسبقا للتأكد من تواجدها بالسيرة الذاتية الخاصة بك .
- كن مستعد بأن يكون عندك من ٢ - ٣ سيرة ذاتية بإختلاف محتوياتها طبقا لإختلاف متطلبات الوظائف وصاحب العمل .

مثال : سيرة ذاتية طبقا للترتيب الزمنى .

سيرة ذاتية طبقا للمجال الوظيفى .

سيرة ذاتية طبقا للهدف .

٢- توصيل القيمة الفعلية التى تميزك :

يجب توضيح المؤهلات والقدرات التى تجذب إهتمام صاحب العمل وليس المؤهلات التى تميزك بشكل عام متضمنا إنجازاتك السابقة .

- **الخطوات التنفيذية لتحقيق هذا المبدأ :**

(١) يجب أن تحمل سيرتك الذاتية رسالتين لصاحب العمل :

أ- أنك تمتلك القدرة على إنجاز العمل المطلوب منك .

ب- أنك تستطيع تحقيق نتائج ملموسة .

(٢) حدد مهاراتك وقدراتك ومعلوماتك فى سيرتك الذاتية التى تساعد على إنجاز العمل المطلوب .

٣- السيرة الذاتية عن المستقبل وليست عن الماضى :

- ليس من المفروض فى السيرة الذاتية أن تسرد الأعمال والمهارات والدراسات السابقة فقط ولكن يجب أن يتم ربطها بالوظيفة المستقبلية المستهدفة وذلك بأن توضح كيف من الممكن أن تفيد تلك المهارات والخبرات والدراسات فى إنجاز العمل الجديد .

٤- وظف سيرتك الذاتية للإحتمالات المختلفة :

- فى السيرة الذاتية لا يجب أن تذكر كل المهارات والوظائف السابقة والخبرات تفصيليا بل يجب أن تذكر كل المهارات والوظائف السابقة والخبرات التى ترتبط وتخدم الوظيفة المستهدفة وتكون النقاط واضحة عند ذكرها .

- **الخطوات التنفيذية لتحقيق هذا المبدأ :**
- قم بإعداد قوائم تتضمن المهارات والقدرات التى تتحلى بها واللازمة لمجالات عمل مختلفة لوضعها فى سيرة ذاتية مختلفة مناسبة لوظائف متعددة .

٥- إختيار الصيغة المثلى لكل حالة :

- هناك ثلاث طرق لإعداد السيرة الذاتية لكى تناسب الهدف منها :

أ- سيرة ذاتية طبقا للترتيب الزمنى :

تنظم خبرات العمل طبقا لوقت حدوثها وتؤكد على خبرات العمل والتاريخ الوظيفى .

المواقف التى يفضل فيها إستخدام هذا النوع :

- عندما ترغب فى الإستمرار فى نفس مجال العمل السابق .

- التاريخ الوظيفى يظهر تطور ونمو حقيقى .
- الوظائف السابقة ذات مكانة مرموقة .
- إسم المنشأة السابقة وصاحبها له صدى كبير .
- عندما تريد التركيز على التاريخ الوظيفى .

المواقف التى لا يفضل فيها إستخدام هذا النوع :

- عند البحث عن وظيفة لأول مرة .
- عند تغيير مجال العمل .
- عندما تكون قد توقفت عن العمل لفترة زمنية .
- عندما لا تريد التركيز على التواريخ .
- عندما تغير الوظائف بصورة متكررة .

الخطوات التى يجب إتباعها عند كتابة السيرة الذاتية طبقا للترتيب الزمنى :

١- إبدأ بآخر وظيفة وانتقل لما يسبقها تباعا مع التركيز على الوظائف الحالية .

٢- أذكر بالتفصيل الوظائف الأربع أو الخمس السابقة فقط .

٣- لا حاجة لذكر تغير وظيفى حدث داخل نفس العمل .

٤- لا تذكر التفاصيل المشتركة بين المناصب المتعددة .

٥- ركز على القدرات والمسئوليات الرئيسية التى توضح قدراتك الكاملة على إنجاز العمل .

٦- ضع الوظائف المستهدفة فى ذهنك عند وصف الوظائف والإنجازات السابقة مع التركيز على الإنجازات المرتبطة بهذه الوظائف .

٧- إذا كنت قد أتممت أحد الدراسات أو الدرجات العلمية التى تتعلق بالوظيفة خلال السنوات الخمس السابقة يجب أن تذكرها فى مقدمة السيرة الذاتية وأما الدراسات الأخرى فتوضع فى نهاية الصفحة .

٨-حدد سيرتك الذاتية فى صفحة واحدة على قدر الإمكان .

ب- سيرة ذاتية طبقا للمجال الوظيفى :

تنظم فيها قدراتك وخبراتك على حسب أهميتها بغض النظر عن ترتيبها الزمنى .

المواقف التى يفضل فيها إستخدام هذا النوع :

- البحث عن وظيفة لأول مرة .
- تغير أهداف فى مجال العمل .
- أن تكون غائب عن سوق العمل لفترة من الزمن .
- عندما تتغير منشآت العمل بصورة متكررة .
- عندما تكون مهاراتك أكثر تأثيرا من تاريخك .

المواقف التى لا يفضل فيها الإستعانة بهذا النوع :

- إسم المنشأة السابقة ومديرها له صدى كبير .
- التاريخ الوظيفى يظهر تطور ونمو حقيقى .
- عندما تريد التركيز على التاريخ الوظيفى .
- أن تكون أديت مهارة محددة فى الوظائف السابقة .

الخطوات التى يجب إتباعها عند كتابة السيرة الذاتية طبقا للمجال الوظيفى :

١- وضع السيرة الذاتية طبقا للمجال الوظيفى تبرز المجالات الأساسية للإنجازات وأوجه القوى وتسمح لك بترتيبها بالطريقة المثلى التى تساند أهدافك الوظيفية .

٢- إستخدم أربع أو خمس فقرات كل فقرة تختص بمجال رئيسى لإحدى خبراتك .

٣- أذكر فى كل جزء الوظائف السابقة بترتيب الأهمية بالمقارنة مع التخصص الذى ترغب العمل به واشرح بإختصار .

٤- فى كل جزء متخصص ركز على الإنجازات والنتائج والقدرات التى لها علاقة مباشرة بالوظيفة المستهدفة .

٥- من الممكن ذكر إنجازات أخرى بدون ذكر إذا كانت من خلال وظيفة أو من خلال مجال آخر

٦- إذا كنت قد أتممت أحد الدراسات أو الدرجات العلمية التى تتعلق بالوظيفة خلال السنوات الخمس السابقة يجب أن تذكرها فى مقدمة السيرة الذاتية، أما الدراسات الأخرى فتوضع فى نهاية الصفحة

٧-أذكر بإيجاز خبراتك العملية السابقة فى أسفل السيرة الذاتية موضحا التواريخ والموقع الوظيفى .

٨- إذا لم يكن لك خبرات سابقة مهمة لا تذكرها فى السيرة الذاتية وأجل ذكرها للمقابلة الشخصية .

٩-أكتب سيرتك الذاتية فى صفحة واحدة بقدر الإمكان .

جـ- السيرة الذاتية طبقا للهدف :

- وفيها تسعى لوظيفة معينة وترتب المعلومات طبقا لمدى إحتياج الوظيفة المستهدفة وليس على ما تم عمله فى الماضى .
- تركز على المهارات وتدعم الإنجازات من أجل وظيفة مستهدفة .

المواقف التى يفضل فيها إستخدام هذا النوع :

- عندما ترغب فى إعطاء إنطباع مؤثر من أجل الوظيفة المحددة .
- عندما تكون نوعية الوظيفة واضحة .
- مستعد لوضع سيرة لكل وظيفة .
- تمتلك مهارات وليس لديك خبرات كثيرة .

المواقف التى لا يفضل فيها إستخدام هذا النوع :

- عندما تكون أهداف الوظيفة غير واضحة .
- عندما ترغب فى سيرة ذاتية موحدة لكل الوظائف .
- عندما تكون غير واثق من المهارات والقدرات التى تمتلكها .
- عندما تكون مبتدىء وتمتلك خبرات محددة .

النقاط التى يجب توافرها فى السيرة الذاتية طبقا للهدف :

- السيرة الذاتية طبقا للهدف تركز على وظيفة محددة واضحة وتسرد القدرات الملائمة والإنجازات المساندة لهذه الوظيفة .

١- يجب أن تكون واضح ومحدد بالنسبة للوظيفة المستهدفة والمسمى الخاص بالوظيفة والمجال الوظيفى الذى ترغبه .

٢-القدرات والإنجازات تذكر بإختصار كل واحدة منها فى سطر أو سطرين وتكون مرتبطة بالوظيفة المستهدفة .

٣-عند ذكر القدرات حاول دائما الإجابة على سؤال [ماذا تستطيع أن تفعل ؟] .

٤-عند ذكر الإنجازات حاول دائما الإجابة على سؤال [ماذا فعلت ؟] .

٥-الخبرات والتعليم يذكروا بدون تركيز عليهم لأنهم يساندوا الصورة الموضحة عنك فى السيرة الذاتية .

٦-السيرة الذاتية يجب أن تكون فى صفحة واحدة مع العديد من المساحات الخالية .

٦ إستخدم اللغة لصالحك :

- تتضمن السيرة الذاتية تقديم منظم لتوضيح إنجازاتك ومهاراتك وهى مصممة لإقناع صاحب العمل بالمبادرة لدعوتك للمقابلة لذلك يجب إستخدام لغة قوية تجذب إنتباه صاحب العمل .
- يجب إستخدام أفعال قوية فى بداية الجمل مثل طورت - ساعدت - أنتجت .
- ضع النتائج التى أحرزتها فى عملك وليس فقط المسئوليات والواجبات، فمثلا عند عملك كمحاسب توضع الأعمال الحسابية التى قمت بها مثل إعداد الميزانيات ومراجعتها وعدد المرات.
- إجعل السيرة الذاتية فى صفحة واحدة قدر الإمكان .
- حتى بالرغم من حصولك على درجات دراسية عديدة فيجب إختصار الكتابة لأقل قدر ويكون وافى ومختصر [بإمكانك عمل ملحق للسيرة الذاتية للمعلومات التى تريد إضافتها] .
- إحذف المعلومات غير الضرورية :
  - إجعل الجمل قصيرة بقدر الإمكان .
  - إحذف الجمل المكررة إذا كنت تقوم بنفس العمل فى عدة وظائف، إشرح الأولى فقط وأذكر أسماء الوظائف الأخرى .
  - أذكر عناوين الشركات والجامعات فى الملحق إذا طلبت .
  - أذكر الوظائف الأخيرة، وإذا كنت قد عملت فى وظائف كثيرة فمن الممكن أن تدمج مجموعة منها فى فترة معينة .
  - أذكر مواعيد الإلتحاق بالعمل والتخرج بالسنة وليس بالشهر .
  - إحذف المعلومات الشخصية والتى لا تهم صاحب العمل مثل الوزن - الطول - أسماء الأبناء .

٧- قدم السيرة الذاتية بشكل لائق :

- الإنطباع الأول عن السيرة الذاتية عامل مؤثر لدى صاحب العمل فى تقبلك، لذلك يجب أن تضع السيرة الذاتية بطريقة جذابة، وهذه بعض النقاط التى تساعدك فى ذلك :
  - إترك العديد من المساحات البيضاء لتبرز محتوى السيرة الذاتية وجعلها أسهل فى قراءتها .

- إستخدم هوامش عريضة ومسافات مزدوجة بين العناوين الرئيسية .
- إستخدم أسلوب العبارات المسلسلة وليس أسلوب الفقرات التقليدية المطولة .
- ضع خطوط تحت العناوين الهامة ولكن بشكل لائق .
- يستحسن أن يتم كتابة السيرة الذاتية بالكومبيوتر وطباعتها .
- إستخدم ورق من نوعية ممتازة وإختار اللون الأبيض وتفادى الأوراق الملونة .

مثال للسيرة الذاتية طبقا للهدف

- **الإسم والعنوان :** هشام حسين عبدالوهاب .
- **التليفون :** ٣٦٦٧٧٨٠
- **الهدف الوظيفى :** (هدف محدد) طبيب علاج طبيعى
- **الإمكانيات :** (ماذا تستطيع أن تفعل لتؤدى الوظيفة المستهدفة ؟)

– دراسة الكمبيوتر لإعداد التقارير

– دراسة اللغة الإنجليزية

- **الإنجازات :** (ماذا فعلت ؟ ويوضح قدراتك على تحقيق نتائج فى الوظيفة المستهدفة)

– بكالوريوس علاج طبيعى جامعة القاهرة .

– دبلوم علاج طبيعى جامعة القاهرة .

– دراسات فى اللغة الإنجليزية والكمبيوتر بالجامعة الأمريكية بالقاهرة .

- **خبرات العمل :** (إبدأ بآخر عمل ثم أذكر ما سبقه من أعمال)

* التاريخ ١٩٩٤ : المسمى الوظيفى : أخصائى علاج طبيعى

إسم ومكان العمل : مستوصف السيدة عائشة – المكان: حى السيدة عائشة

* التاريخ ١٩٩٢ : إسم ومكان العمل: أخصائى علاج طبيعى بمستشفى

إبن سيناء – المكان : الدقى

- **التعليم :**

* التاريخ ١٩٩١ : كلية العلاج الطبيعى – المكان : جامعة القاهرة

الدرجة الدراسية : بكالوريوس

إنجازات مساندة : (تذكر فى حالة وجودها)

* التاريخ ١٩٩٥: الكلية: كلية العلاج الطبيعى – المكان : جامعة القاهرة

الدرجة الدراسية : دبلوم

إنجازات مساندة : (تذكر فى حالة وجودها)

- **معلومات اخرى إضافية :**

(يضاف أى معلومات مختصرة تساعدك فى الحصول على الوظيفة مثل العمل التطوعى – التاريخ العسكرى – المطبوعات ...... إلخ)

مثال عن السيرة الذاتية طبقا للمجال الزمنى

- **الإسم والعنوان :** شريف منير عادل
- **التليفون :** ٣٥٥٥٤٤٤
- **المجال الوظيفى :** مراجعة الحسابات
- **الإنجازات والنتائج :** (التى حققتها فى المجال الوظيفى)
  - زمالة جمعية المراجعين المصرية
  - زمالة جمعية المراجعين الأمريكية
  - زمالة جمعية المراجعين المملكة المتحدة
- **المجال الوظيفى :** (الإنجازات والنتائج التى حققتها فى المجال الوظيفى)
  - رئيس مجموعة مراجعة فى مكتب (يذكر إسم المكتب)
  - مدير المراجعة الداخلية ببنك (يذكر إسم البنك) .
- **خبرات العمل :** (إبدأ بآخر عمل ثم أذكر ماسبقه من أعمال)

  * التاريخ ١٩٩٦ : مسمى الوظيفة : مدير المراجعة الداخلية .
    - إسم ومكان العمل : بنك (يذكر إسم البنك) – المكان : الزمالك
  * التاريخ ١٩٩٠ : مسمى الوظيفة : مراجع حسابات .
    - إسم ومكان العمل : مكتب (يذكر إسم المكتب) – المكان : المهندسين
- **التعليم :** الكلية : كلية التجارة – المكان : جامعة القاهرة
  - الدرجة الدراسية : بكالوريوس شعبة محاسبة
  - إنجازات مساندة : ١– دراسة اللغة الإنجليزية بالمجلس الثقافى البريطانى

    ٢– الحصول على درجة الـ **TOEFEL** من الجامعة الأمريكية بالقاهرة .
  * التاريخ ١٩٩٣ : الكلية : الحقوق – المكان : جامعة القاهرة
    - الدرجة : ليسانس حقوق
    - إنجازات مساندة : دبلوم قانون تجارى
- **معلومات أخرى إضافية :** (يضاف أى معلومات مختصرة تساعدك فى الحصول على الوظيفة مثل عمل تطوعى التاريخ العسكرى – المطبوعات ...... إلخ) .

مثال للسيرة الذاتية طبقا للترتيب الزمنى

- **الإسم والعنوان** : خالد رضا عبدالمعطى
- **التليفون** : ٧٧٨٩٩٠
- **العمل المستهدف** : مبرمج حاسب آلى .
- **خبرات العمل** : (إبدأ بآخر عمل ثم أذكر ما سبقه من أعمال)

* التاريخ ١٩٩٤ : أسم العمل : مبرمج حاسب آلى

المنشأة : (يذكر إسم المنشأة) المدينة : القاهرة

الإنجازات المساندة :

– تدريب العاملين ببنك (يذكر إسم البنك) .

– تدريب العاملين بشركة (يذكر إسم الشركة) .

* التاريخ ١٩٩٠ : إسم العمل : مبرمج حاسب آلى

المنشأة : (يذكر إسم المنشأة) – المدينة : القاهرة

الإنجازات المساندة : تدريب بعض الأشخاص على البرامج المختلفة على الحاسب الآلى وتطوير برنامج شركة (يذكر إسم الشركة) .

* التاريخ :١٩٨٦ إسم العمل : مندوب مبيعات حاسب آلى وبرامج جاهزة

المنشأة : مركز بيع كمبيوتر (يذكر إسم المركز) – المدينة : المنصورة

الإنجازات المساندة : (تذكر فى حالة وجودها)

- **التعليم** : بكالوريوس حاسب آلى

* التاريخ : ١٩٨٥ الكلية : معهد حاسب آلى – المدينة : مصر الجديدة

الدرجة الدراسية : بكالوريوس التخصص : مبرمج

الإنجازات المساندة : دورات تدريبية فى إعداد برامج خاصة

* التاريخ : ١٩٨٧ الكلية : (يذكر إسم الكلية) – المدينة : القاهرة

الدرجة الدراسية : دبلوم التخصص : البرامج الجاهزة

الإنجازات المساندة : (تذكر فى حالة وجودها)

- **معلومات أخرى إضافية** : (يضاف أى معلومات مختصرة تساعدك فى الحصول على الوظيفة مثل العمل التطوعى والتاريخ العسكرى والمطبوعات)

المقابلة الشـخصية

المقابلة الشخصية هى الخطوة الأخيرة فى عملية التوظيف، وهى ليست مجرد أن تجلس وتتحدث مع مدير العمل مثل أى مقابلة مع صديق أو زميل أو أحد أفراد الأسرة ... ولكن يجب أن تترك لديه إنطباع جيد عن نفسك حتى تحصل على العمل .

كيف تستعد لهذه المقابلة :

لكى تثبت أنك تستطيع أن تنجز هذا العمل وانك قادر على ذلك لابد أن تستعد لهـذه المقابلـة بالآتى:

- أن تجمع معلومات عن الشركة وعن أهدافها وخاصـة عن الوظيفـة المتقدم لها وذلك لـترك الإنطباع الأمثل لدى صاحب العمل .
- رتب أفكارك وتساؤلاتك قبل الذهاب إلى المقابلة الشخصية .
- لاتنسى إحضار شهادة الخبرة والسيرة الذاتية وكذا خطابات التوصية إن وجدت وأيضا نسخة من أعمالك وأن تحتفظ معك بقلم لكتابة طلب العمل إذا ما طلب منك ذلك .
- ولأن الإنطباع الأول يدوم فـإن مظهرك الخارجى وطريقـة إرتداء ملابسك البسيطة المهندمـة الأنيقة النظيفة تعطى فى كثير من الأحيان إنطباع أفضل من الملابس المتكلفة .

فى حالة ما إذا كان المتقدم للعمل سيدة :

- حاولى أن تكونى بسيطة فى وضعك للمكياج .
- لا تكثرى من الإكسسوار فقد تعطى نتيجة سلبية، وكثيرا ما تشتت تفكير صاحب العمل .
- إبتعدى عن العطور ذات الرائحة النفاذة .
- حاولى أن تكون ملابسك أنيقة وبسيطة ومريحة .
- حافظى على إبتسامتك الرقيقة فتعبيرات وجهك تعبر عما يدور بداخلك .

فى حالة ما إذا كان المتقدم رجلا :

- من الأفضل أن تلبس بدلة بحيث تظهر بالصورة اللائقة .
- وفى حالة عدم توافر الإمكانيات اللازمة فاحرص على أن تكون ملابسك أنيقة ومهندمة
- إهتم بشكلك الخارجى (حلاقة الذقن – غسيل الأسنان)

- حافظ على إبتسامتك فهى مفتاح للأبواب المغلقة .

التصرفات الواجب مراعاتها أثناء المقابلة :

- إن المقابلة الشخصية هى إثبات لصاحب العمل عن مدى مناسبتك للعمل .
- ثق بنفسك وفكر دائما فى ان المقابلة الشخصية والتقدم للعمل هى مفاوضات بين طرفين متساويين . فأنت تحتاج للعمل بقدر إحتياج العمل لك
- أحرص على أن تتواجد قبل الميعاد بفترة من الزمن (٥-١٠ دقائق) .
- عند مقابلتك للقائم على المقابلة صافحه باليد وابتسم .. وكن ودودا ولكن لا تتبسط فى الحديث ولا تستخدم إسم الشخص بدون لقب وانظر إليه مباشرة وأنت تحدثه ولكن دون تحديق .
- إن لغة الجسد تعطى إنطباع هام جدا لذلك إحرص على عدم القيام ببعض الحركات العصبية التى تدل على توترك مثل (مضغ اللبان - طرقعة الأصابع) ولا تنسى الإبتسامة .
- إعطى الإنطباع بأنك منصت ومنتبه لما يقوله القائم على المقابلة .
- كن مبدعا ومبتكرا فى إجاباتك وفى حديثك وتقديمك لنفسك ولخبراتك .
- تذكر أن صاحب العمل يطلب الشخص ذو الخبرات والقدرات المناسبة لينتج ويطور فى العمل فحاول دائما فى إجاباتك على الأسئلة أن تظهر نقاط قوتك وخبراتك .
- أذكر أولا الخبرات والقدرات التى تؤهلك للتقدم إلى العمل .
- حاول أن تترجم خبراتك السابقة إلى مهارات تفيد العمل المتقدم إليه فى المستقبل .
- حافظ على تركيزك وفكر جيدا قبل الإجابة على الأسئلة .
- إحرص دائما على إعطاء إجابات كاملة على أسئلة صاحب العمل ولكن بإيجاز .
- لا تقاطع القائم على المقابلة عندما يتحدث .
- تذكر أن تستخدم لغة حضارية وتأكد من فهم القائم على المقابلة لما تقصده .
- حاول أن تلفت إنتباه صاحب العمل بأسئلتك وإجاباتك وكلامك .
- تأكد من إخبار القائم على المقابلة أنك ترغب فى هذه الوظيفة، وماذا تستطيع عمله إذا قمت بها وما هى خبراتك الخاصة التى تجعلك الشخص المناسب لها .
- لا تتوقع الحصول على عرض عند إنتهاء المقابلة فلا تقل هل سأحصل على الوظيفة ولكن يمكنك أن تقول " لدى إهتمام خاص بمجال الوظيفة وآمل أن أسمع منكم قريبا " .

كيف يمكنك الخروج من المواقف الصعبة !

- إن أهم شيء في المقابلة الشخصية هي طريقة إجاباتك على الأسئلة ولكن ماذا ستفعل إن أعطاك صاحب العمل الفرصة لطرح أسئلتك ؟ .
- حسنا .. لا ترتبك .. ودعنا نرتب أفكارك وتساؤلاتك .
- أولا .... تذكر دائما أن ترتب أفكارك وتساؤلاتك .
- أبدأ بسؤال هادف ومهم ويخدم العمل لكي تشعر صاحب العمل أنك تفكر بشكل إبداعي وهادف .
- تجنب أن تسأل عن المرتب وعن المزايا المادية للعمل المتقدم إليه في بداية المقابلة .

دعنا نفكر سويا في نوع الأسئلة التي تستطيع طرحها والأسئلة التي يمكن أن توجه لك !

- إليك بعض الأسئلة التي من المهم أن تضعها في أجندة أفكارك والتي من الممكن أن تطرحها على صاحب العمل :
  - ما هي المسئوليات والواجبات التي تصاحب هذا العمل ؟
  - ما هي مواعيد العمل ؟
- إليك أيضا بعض الأسئلة التي من الممكن أن تتعرض لها في مقابلتك الشخصية :
  - لماذا تقدمت لهذا العمل ؟
  - ماذا تعرف عن أعمالنا أو عن شركتنا ؟
  - كيف تصف نفسك ؟
  - إذا كان هناك ضغط معين في العمل (مثل حجم عمل كبير أو مواعيد عمل) فما مقدرتك على ذلك ؟
  - ماذا تتوقع لنفسك خلال السنوات الخمس القادمة في مجال العمل ؟
  - ما هو مقدار تحملك لضغوط العمل ؟
  - ما هي مميزاتك ومهاراتك التي تؤهلك للعمل معنا ؟
  - هل خضت تجربة العمل من قبل ؟
  - في حالة وجود عمل سابق : لماذا تركت هذا العمل ؟
  - ما هو مجال عملك السابق ؟

- فى حالة ما إذا كنت حديث التخرج :
- هل كنت تمارس نشاطات معينة أثناء دراستك ؟ وما هى ؟
- ما هى المادة التى تفوقت فيها ؟
- لماذا إخترت هذا المجال بالذات للعمل ؟

وتذكر أن تلك الأمثلة ليس من الضرورى أن تكون هى نفس أسئلة كل مقابلة ولكننا نحاول أن نفكر معا ونفيدك ببعض الخبرات السابقة .

- **لا تنسى أن تكرر ما فعلناه فى بداية المقابلة ....**
  - صافح القائم بالمقابلة
  - إبتسم .
  - أنظر إليه مباشرة واشكره على مقابلته لك .

مواجهة البطالة من خلال المشروعات الصغيرة :

ماهية المشـروعات الصغيرة : تعتبر المشـروعات الصغيرة أنشـطة لتوليد الدخل وهى إستثمار لبعض المصادر والمهارات خاصة للشباب بغرض تحقيق عائد مجزى للقائم على النشاط وقد تكـون هذه المصادر أموال خاصة أو مقترحة أو مواد خام أو معدات أو مكان وقد تكون مهارات فنيـة أو إدارية.

تساعد تنمية المشروعات الصغيرة والحرفية على إستخدام عمالة وخلـق فـرص عمل جديـدة، كما تلعب دورا هاما وحيويا فى خدمة الإقتصاد القومى لقدرتها على إسـتيعاب أعداد هائلـة مـن الأيـدى العاملة وعلى المساهمة بـدور فعـال فـى الإنتـاج والنشـاط الإقتصـادى بصفـة عامـة لأنهـا الأسـرع والأكثر نموا والأقدر على تحقيق أغلب فرص العمل الجديدة المطلوبة للدول النامية ولأنهـا تسـتخدم فنون إنتاج بسيطة نسبيا بما يتمشى مع ظاهرة وفرة العمالة وندرة رأس المال .

وتستخدم المشروعات الصغيرة ما يقرب من ٦٦٪ من قوة العمل فى مصر كما أنه مـن المتوقـع أن تصل هذه النسبة إلى حوالى ٧٥٪ ويمثل قطاع المشروعات الصغيرة والحرفية ما يقـرب مـن ٩٠٪ من المنشآت المسجلة كقطاع خاص .

ولهذه الأسباب فقد بدأ التفكير فى تصميم برنامج لمساعدة أصحاب المشروعات الصغـيرة والحرفيـة القائمة والتى يعمل بها حتى ١٥ عاملا وذلك للتغلب على المشاكل التى يواجهونها، وبصفـة خاصـة تسـهيل حصولهـم علـى الإئتمـان دون إجـراءات معقـدة وبتوقيـت مناسـب وتقديـم المعونـات الفنيـة والإدارية والتسويقية .

السمات التى يجب توافرها فى الشباب لإقامة مشروعات صغيرة :

١. **الرؤية :** وهى القدرة على رؤية فرصة تجارية وتشجيع الآخرين على الإشتراك فيها .
٢. **الإلتزام :** وهو القدرة على فعل كل ما هو مطلوب لتحويل الرؤية إلى حقيقة مثل توظيف الأفكار والوقت والجهد لنجاح المشروع .
٣. **المخاطر النسبية :** وهـى القـدرة علـى تحديـد المخـاطر المحسـوبة والإسـتمرار فـى مواجهـة المعوقات والإعتراضات .

٤. **الثقة بالنفس :** حيث يجب أن يتمتع أصحاب المشروعات الصغيرة بقدر كبير من الثقة بالنفس وعلى قدر إيمانهم بقدراتهم الشخصية على إنجاح مشروعاتهم يتحقق لهم التفوق والنمو فى أنشطتهم .

٥. **القدرة على الإقناع :** يجب أن يكون لدى أصحاب المشروعات الصغيرة القدرة على إقناع عملائهم بمدى ملاءمة منتجاتهم وعلى مدى إقناع جهات التمويل بمدى جدوى مشروعاتهم وعلى التفاوض مع التجار على أفضل الأسعار .

٦. **المبادرة :** أصحاب المشروعات الصغيرة لا يحتاجون أن يوجههم أحد لما يجب أن يفعلوه فهم يملكون مشروعاتهم وهم قادته ومديريه، فما أن يتأكدوا من ضرورة عمل شيء معين حتى يبادروا بالقيام به وإنهاؤه على أكمل وجه .

٧. **الإنجاز :** يتمتع أصحاب أنشطة توليد الدخل المتفوقون بقدرة كبيرة على الإنتهاء من الأعمال التى يشعرون بضرورة إنجازها بسرعة فهم فى سباق مع الزمن حيث أن أى تأخير يترتب عليه إما خسارة نقدية أو فقد عميل أو إساءة لسمعته .

٨. **الإستمتاع :** وهو المتعة فى أداء العمل على أكمل وجه وبذل كل ما يمكن من جهد لذا فإن العمل لا يصبح مجرد قضاء للوقت .

الخصائص العامة للمشروعات الصغيرة :

١- يحتاج إلى رأس مال صغير أو كبير نسبيا .

٢- يحتاج إلى مكان ثابت لإدارة الأعمال .

٣- يستغرق معظم وقت صاحبه .

٤- يحتاج غالبا إلى قدر محسوب من المخاطرة برأس المال .

٥- هو المصدر الرئيسى لدخل صاحبه .

٦- عمل مسجل بطريقة رسمية ويدفع عنه ضرائب .

٧- غالبا لا يتأثر بالظروف الشخصية التى يتعرض لها مالكه .

٨- يحتاج إلى بعض المهارات الأساسية فى إدارة الأعمال .

٩- إستثمار على المدى البعيد نسبيا .

١٠- يتجه إلى إستخدام الخامات المحلية .

١١- يحتاج إلى تكنولوجيا بسيطة .

١٢- يحتاج إلى دراسة جدوى المشروع قبل تنفيذه .

طرق توليد أفكار المشروعات الصغيرة :

١- **التقليد :** هذه الطريقة أساسها هو النظر إلى نوع معين من المشروعات الموجودة ودراسته ومحاولة إقامة مشروع على نفس المنهج .

٢- **إغتنام فرصة :** هذه الطريقة تعتمد على وجود إحتياج ما لدى قطاع معين من المستهلكين ومحاولة تلبية هذا الإحتياج عن طريق مشروع .

٣- **إبتكار :** هو إبتكار نوع جديد من المشروعات التى لم تكن موجودة من قبل ومحاولة خلق حاجة لمنتجات هذه المشروعات لدى المستهلك .

أمثلة للمشروعات الصغيرة :

١- البيع والتجارة :

- بائعى الخضروات .
- الجزارين .
- البقالين .

٢- التصنيع :

- منتجات البلاستيك .
- السجاد .
- منتجات الجلود .

٣- الخدمات :

- جمع القمامة وإعادة تصنيعها .
- الحلاق .

٤- الزراعة وتربية الأسماك :

- الصوب الزراعية .
- مزارع الدواجن .
- مزارع الأسماك .

مصادر وشروط الحصول على تمويل :

بالرغم من توافر سيولة كبيرة لدى البنوك المصرية إلا أنها تحجم عن تمويل قطاع المشروعات الصغيرة باعتبار أنه يمثل لها مخاطر عالية خاصة وان البنوك تفضل إقراض مبالغ كبيرة إلى عدد محدود من العملاء عن إقراض مبالغ صغيرة إلى أعداد كبيرة من أصحاب المشروعات الصغيرة والحرفية .

من أهم مصادر التمويل بالنسبة للمشروعات الصغيرة هو الصندوق الإجتماعى للتنمية والذى تتكون موارده من مكونين رئيسيين هم المنح والقروض التى يقدمها الأفراد والمؤسسات والمنظمات المحلية والإقليمية والدولية إلى جانب المبالغ التى تخصصها مصر للصندوق من الموازنة العامة للدولة .

إجراءات إعتماد المشروع وإتاحة التمويل :

١- يتم إرسال مستندات المشروع شاملة البرامج الزمنية للتنفيذ والهيكل التنظيمى لإدارة المشروع لطلب الموافقة على التمويل ويتم الحصول على الرد فى حدود شهر .

٢- يتم إعداد إطار إتفاق العمل مع الجهة الكفيلة فى خلال أسبوعين وتقوم الجهة الكفيلة بتعيين مراقب للمشروع .

٣- يتم إتاحة الدفعة الأولى للتمويل طبقا لبرنامج صرف الدفعات الأولى للبدء فى تنفيذ المشروع بعد فتح حساب خاص بالمشروع بأحد البنوك المعتمدة .

٤- يبدأ الإعداد لتنفيذ المشروع طبقا للبرنامج الزمنى وعمل التجهيزات اللازمة ومباشرة مدير المشروع لمسئولياته .

٥- يصرف باقى التمويل على دفعات حسب تقدم الأعمال .

ما الذى يمكن أن يقدمه الصندوق الإجتماعى للشباب :

١- يساعد الشباب فى المقارنة بين البدائل المطروحة وإختيار البديل الأمثل .

٢- يساعد فى إتخاذ القرار المناسب .

٣- يعاون الشباب فى أن يصبح مالكا لمشروع إنتاجى صغير .

٤- يقدم للشباب المعاونة الفنية والمالية والإجرائية والتسويقية فى مرحلة بدء المشروع حتى يستقر.

٥- يعاون فى تذليل الصعوبات التى تواجه أصحاب المشروعات .

٦- يجعل الشباب على معرفة بالإتجاهات الإقتصادية والقانونية .

٧- يساعد الشباب فى إعداد خطة الإنتاج وبيع المنتجات وصيانة المعدات .

دور عمل المرأة فى تنمية المجتمع

فوائد عمل المرأة

يعد وضع المرأة فى أى مجتمع مقياسا لمدى تطور هذا المجتمع وأصبحت الإستفادة من إمكانياتها وقدراتها من الأسس الهامة التى تساهم فى تنمية المجتمع فى شتى المجالات، ومن الفوائد التى تعود على الأسرة والمجتمع من عمل المرأة ما يلى :

١-رفع المستوى الإجتماعى والثقافى والصحى للمرأة .

٢-زيادة وعى المرأة فى المجالات المختلفة كالمجال السياسى والإقتصادى والصحى .

٣-زيادة الدخل الخاص بالأسرة مما يوفر حياة أكثر راحة .

٤-زيادة الإنتاج القومى بمشاركتها مع الرجل فى الأعمال المختلفة .

٥-تلبية إحتياجاتها الخاصة كتحقيق الذات والإعتماد على النفس، وحتى إذا حدثت مشاكل فى أسرتها فإنها تستطيع العيش بمفردها خاصة فى مشاكل الإنفصال .

٦-نقل خبراتها إلى أسرتها نتيجة تفاعلها مع المجتمع الخارجى مما يعمل على رفع مستوى أفراد أسرتها فى كافة المجالات خاصة التعليم .

وضع المرأة الحالى فى العمل :

بالرغم من أن المرأة تمثل نصف المجتمع (أى نصف طاقته الإنتاجية) إلا أنها لا تشارك فى كل قطاعات العمل فى المجتمع ولكنها تقتصر على بعض قطاعات معينة التى تتفق مع طبيعتها مثل التعليم والطب وتشارك فيها بنسبة كبيرة عن باقى قطاعات العمل وذلك للأسباب التالية :

- إنتشار بعض التقاليد غير الصحيحة والتى تصور المرأة بأنها خلقت لتكون أم وربة منزل فقط مما يؤدى إلى معارضة فى أن تعمل خارج المنزل بحجة عدم تشتيت جهودها بين الأسرة والعمل .
- إنخفاض نسبة تعليم المرأة وبالتالى عدم حصولها على قدر ملائم من الفرص التى تؤهلها لدخول مجالات العمل .

- النظرة السلبية التى ينظرها الرؤساء للمرأة فى أنها غير قادرة على آداء العمل على الوجه الأكمل وعدم قدرتها على الإستمرار به لظروفها الخاصة مثل (الحمل - الولادة - الرضاعة)

كيف يتحقق التوازن بين عمل المرأة ومتطلبات الأسرة ؟

- لن تستطيع الأسرة تحقيق التوازن بين عمل المرأة ومتطلبات أفرادها إلا إذا إتخذ كلا من الرجل والمرأة التفاهم كأساس لتكوين أسرتهم، فالتفاهم بينهما يؤدى إلى التعاون وعدم حدوث مشاكل تؤثر على رغبات أى فرد فى الأسرة ولا يعوق تربية الأبناء، وحتى إذا حدثت مشاكل أو معوقات فإن كون المرأة متعلمة ومتفتحة ومتصلة بالمجتمع فسوف يساعدها ذلك على التغلب على تلك المعوقات .
- تفهم الزوج لطبيعة عمل زوجته وضرورته يؤدى به إلى المشاركة الفعالة فى الأعمال المنزلية ولا يعتمد على المرأة وحدها فى القيام بتلك الأعمال بل يساعدها فهما شريكان متساويان فى الأسرة، وعلى هذا الأساس المبنى على التفاهم تستطيع المرأة أن تحقق ذاتها فى عملها والوفاء بمتطلبات البيت دون تأثير أى منهما على الآخر .
- التفاهم بين جميع أفراد الأسرة يؤدى إلى التكامل بينهم فى الأعمال التى يقومون بها مثل مشاركة الجميع فى إعداد الطعام أو مشاركة الأب والأم فى مذاكرة الأبناء وهذه الروح تؤدى إلى نجاح الأسرة عامة فى تقديم رسالتها وينتج عن ذلك الشعور بالإشباع واستمتاع كل منهم بدوره .

وهناك العديد من الأسر المحيطة بنا تعمل فيها الأم خارج المنزل وأسرتها تعيش فى حالة من الإستقرار والتفاهم بين جميع أفراد الأسرة .

رأى الدين فى عمل المرأة

جاءت الشريعة الإسلامية لتضع الرجل والمرأة فى إطار واحد موضحة أن الطبيعة البشرية فى الرجل والمرأة تكاد تكون على حد سواء وأن الله قد وهب النساء كما وهب الرجال ومنح كلا منهما المواهب والقدرات التى تكفى لتحمل المسئوليات وبالتالى تؤهل كل منهما للقيام بكافة الأعمال .

ولذلك فإن المرأة تستطيع أن تعمل حالما كان ذلك العمل لا يتنافى مع القيم الدينية أو القيم الأخلاقية وقد قال الله سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم " للرجال نصيب مما إكتسبوا وللنساء نصيب مما إكتسبن" ولذلك فقد كان كثير من النساء المسلمات يعملن فى مداواة الجرحى فى الحروب، كما كن يعملن فى مجال الطب أيضا مثل زينب طبيبة بنى أود التى كانت خبيرة بالعلاج ومداواة آلام العين أو رفيدة الإسلامية التى إختارها الرسول صلى الله عليه وسلم لتقوم بالعمل فى خيمة متنقلة لتمريض الجرحى .

وإذا عملت المرأة خارج المنزل فإن التأثير السلبى لخروجها للعمل ينخفض بمجرد مشاركة الزوج لها فى أعمال المنزل وقد كان الرسول يساعد زوجاته فى المنزل، ومما يذكر فى سيرة النبى عليه الصلاة والسلام أنه كان يخيط ملابسه بنفسه وفى الحديث الشريف "خيركم خيركم لأهله"

وكذلك لم تميز الديانة المسيحية بين الرجل والمرأة فى دور كل منهما فى العمل والعطاء للآخرين وفى أن يكون الإنسان "نورا للعالم وملحا للأرض" وقد قامت المرأة فى مراحل نشأة وتطور الكنيسة الأولى بأعمال إيجابية مختلفة مثل إعداد الموائد فى الكنائس .

المرفقـــــات

العمل المناسب هو ذلك العمل المدعـم لقيمك الشـخصية النابعـة مـن قدراتـك وإهتمامـاتك وخـبراتك وميولك والمحقق لإحتياجاتك والذى يجعلك تساهم فى تنمية بيئتك المحيطة فتفيدها وتستفيد منها

ولكى تحصل على فرصة عمل مناسبة تابع الآتى :

- **تعرف على قدراتك وإهتماماتك وميولك .**
- **إعرف كيف تجد عملا بإتباعك الخطوات الآتية :**
  - حدد جيدا قدراتك وإهتماماتك وخبراتك وميولك .
  - ضع قائمة بالأعمال التى تتوافق مع قدراتك وإهتماماتك وميولك وخبراتك .
  - حدد بوضوح الوظيفة التى تريد الحصول عليها .
  - ضع أهداف محددة يمكن قياسها ويمكنك التحكم فيها من خلال جدول زمنى محدد فى خطوات تقوم بها من أجل الحصول على العمل .
  - كون جبهة مساندة لك (أصحابك / معارفك / ذوى الخبرة / ...) تقوم على توجيهك أو عرض بعض الأعمال عليك .
  - قم بإعداد السيرة الذاتية الخاصة بك .
  - تدرب على المقابلات الشخصية .
  - إبحث عن مصادر العمل .
- **طور من نفسك مهنيا وشخصيا .**
- **لا تؤمن بكساد سوق العمل وتأكد دائما أنه يوجد عمل وعليك البحث عنه .**
- **توقع مواجهة الصعوبات فجهز نفسك للتغلب عليها .**
- **تعامل مع صاحب العمل بمبدأ أنكم شركاء فى إنجاح العمل .**
- **تأكد أنك لن تخسر شيئا إذا تقدمت لعمل ولم تقبل به ولكنك ستخسر الكثـير إذا لـم تتقدم لعمل قد تقبل به .**

مصادر الحصول على عمل

١- الإعلانات المبوبة فى الصحف :

- يجب قراءاتها بتأنى للحصول على المعلومات التى ستفيدك للتقدم لوظيفة معينة .
- يجب عمل ملف تدون فيه معلومات عن شركات مجال عملك وسوق العمل عموما .

٢- الإعلانات الدعائية عن الشركات فى وسائل الإعلام المختلفة :

- إستنتج منها متطلبات العمل فى الشركة المنشور عنها .
- إترك فى هذه الشركة نسخة من السيرة الذاتية لك، على أن يكون بها نشاطات وصفات لك تتناسب مع المتطلبات المعلن عنها .

٣- الموضوعات المنشورة فى الصفحات المتخصصة :

- هذه الموضوعات تعرفك مدى نجاح الشركات ومدى تواجدها فى السوق .
- يجب أن تجمع تلك الموضوعات فى ملفك حتى إذا ما كانت هناك وظيفة وكانت من نصيبك سيفيدك ذلك فى نجاحك فى هذا العمل .

٤- المعارف والأصدقاء الذين يعملون فى نفس المجال :

- معرفة الوظائف الشاغرة من خلالهم .

٥- الأعمال التطوعية بمشروعات الهيئات غير الحكومية :

- إن إشتراكك فى هذه المشروعات سيتيح لك فرصة الخبرة والحصول على شهادات توصية تثرى السيرة الذاتية الخاصة بك .

مثال للسيرة الذاتية طبقا للهدف

- **الإسم والعنوان** : هشام حسين عبدالوهاب .
- **التليفون** : ٣٦٦٧٧٨٠
- **الهدف الوظيفي** : (هدف محدد) طبيب علاج طبيعى
- **الإمكانيات** : (ماذا تستطيع أن تفعل لتؤدي الوظيفة المستهدفة ؟)

  – دراسة الكمبيوتر لإعداد التقارير

  – دراسة اللغة الإنجليزية
- **الإنجازات** : (ماذا فعلت ؟ ويوضح قدراتك على تحقيق نتائج فى الوظيفة المستهدفة)

  – بكالوريوس علاج طبيعى جامعة القاهرة .

  – دبلوم علاج طبيعى جامعة القاهرة .

  – دراسات فى اللغة الإنجليزية والكمبيوتر بالجامعة الأمريكية بالقاهرة .
- **خبرات العمل** : (إبدأ بآخر عمل ثم أذكر ما سبقه من أعمال)

  * التاريخ ١٩٩٤ : المسمى الوظيفى : أخصائى علاج طبيعى

  إسم ومكان العمل : مستوصف السيدة عائشة – المكان: حى السيدة عائشة

  * التاريخ ١٩٩٢ : إسم ومكان العمل: أخصائى علاج طبيعى بمستشفى

  إبن سيناء – المكان : الدقى

- **التعليم :**

  * التاريخ ١٩٩١ : كلية العلاج الطبيعى – المكان : جامعة القاهرة

  الدرجة الدراسية : بكالوريوس

  إنجازات مساندة : (تذكر فى حالة وجودها)

  * التاريخ ١٩٩٥: الكلية: كلية العلاج الطبيعى – المكان : جامعة القاهرة

  الدرجة الدراسية : دبلوم

  إنجازات مساندة : (تذكر فى حالة وجودها)

• معلومات اخرى إضافية :

(يضاف أى معلومات مختصرة تساعدك فى الحصول على الوظيفة مثل العمل التطوعى – التاريخ العسكرى – المطبوعات ...... إلخ)

مثال عن السيرة الذاتية طبقا للمجال الزمنى

• **الإسم والعنوان :** شريف منير عادل

• **التليفون :** ٣٥٥٥٤٤٤

• **المجال الوظيفى :** مراجعة الحسابات

• **الإنجازات والنتائج :** (التى حققتها فى المجال الوظيفى)

– زمالة جمعية المراجعين المصرية

– زمالة جمعية المراجعين الأمريكية

– زمالة جمعية المراجعين المملكة المتحدة

• **المجال الوظيفى :** (الإنجازات والنتائج التى حققتها فى المجال الوظيفى)

– رئيس مجموعة مراجعة فى مكتب (يذكر إسم المكتب)

– مدير المراجعة الداخلية ببنك (يذكر إسم البنك) .

• **خبرات العمل :** (إبدأ بآخر عمل ثم أذكر ماسبقه من أعمال)

* التاريخ ١٩٩٦ : مسمى الوظيفة : مدير المراجعة الداخلية .

– إسم ومكان العمل : البنك المصرى البريطانى – المكان : الزمالك

* التاريخ ١٩٩٠ : مسمى الوظيفة : مراجع حسابات .

– إسم ومكان العمل : مكتب (يذكر إسم المكتب) – المكان : المهندسين

• **التعليم :** الكلية : كلية التجارة – المكان : جامعة القاهرة

– الدرجة الدراسية : بكالوريوس شعبة محاسبة

– إنجازات مساندة : ١- دراسة اللغة الإنجليزية بالمجلس الثقافى البريطانى

٢- الحصول على درجة ألـ **TOEFEL** من الجامعة الأمريكية بالقاهرة .

* التاريخ ١٩٩٣ : الكلية : الحقوق – المكان : جامعة القاهرة

– الدرجة : ليسانس حقوق

– إنجازات مساندة : دبلوم قانون تجارى

• **معلومات أخرى إضافية :** (يضاف أى معلومات مختصرة تساعدك فى الحصول على الوظيفة مثل العمل التطوعى – التاريخ العسكرى – المطبوعات ...... إلخ) .

مثال للسيرة الذاتية طبقا للترتيب الزمنى

- **الإسم والعنوان** : خالد رضا عبدالمعطى
- **التليفون** : ٧٧٨٩٩٠
- **العمل المستهدف** : مبرمج حاسب آلى .
- **خبرات العمل** : (إبدأ بآخر عمل ثم أذكر ما سبقه من أعمال)

* التاريخ ١٩٩٤ : إسم العمل : مبرمج حاسب آلى

المنشأة : (يذكر إسم المنشأة) المدينة : القاهرة

الإنجازات المساندة :

- تدريب العاملين ببنك (يذكر إسم البنك) .
- تدريب العاملين بشركة (يذكر إسم الشركة) .

* التاريخ ١٩٩٠ : إسم العمل : مبرمج حاسب آلى

المنشأة : (يذكر إسم المنشأة) - المدينة : القاهرة

الإنجازات المساندة : تدريب بعض الأشخاص على البرامج المختلفة على الحاسب الآلى وتطوير برنامج شركة (يذكر إسم الشركة) .

* التاريخ :١٩٨٦ إسم العمل : مندوب مبيعات حاسب آلى وبرامج جاهزة

المنشأة : مركز بيع كمبيوتر (يذكر إسم المركز) - المدينة : المنصورة

الإنجازات المساندة : (تذكر فى حالة وجودها)

- **التعليم** : بكالوريوس حاسب آلى

* التاريخ : ١٩٨٥ الكلية : معهد حاسب آلى - المدينة : مصر الجديدة

الدرجة الدراسية : بكالوريوس التخصص : مبرمج

الإنجازات المساندة : دورات تدريبية فى إعداد برامج خاصة

* التاريخ : ١٩٨٧ الكلية : (يذكر إسم الكلية) - المدينة : القاهرة

الدرجة الدراسية : دبلوم التخصص : البرامج الجاهزة

الإنجازات المساندة : (تذكر فى حالة وجودها)

- **معلومات أخرى إضافية** : (يضاف أى معلومات مختصرة تساعدك فى الحصول على الوظيفة مثل العمل التطوعى والتاريخ العسكرى والمطبوعات)

لكى تجرى مقابلة شخصية ناجحة :

- **ثق بنفسك وحاول أن تتذكر ما يلى :**

١- لا تنسى إحضار شهادات الخبرة والسيرة الذاتية وإن وجدت خطابات توصية وأيضا نسخة من أعمالك السابقة وأن تحتفظ معك بقلم لكتابة طلب العمل إذا ما طلب منك ذلك .

٢- ولأن الإنطباع الأول يدوم فإن مظهرك الخارجى وطريقة إرتداء ملابسك له تأثير كبير على نجاح أو فشل المقابلة .

٣- إن المقابلة الشخصية تثبت مدى مناسبتك للعمل .

٤- إحرص على تواجدك قبل الميعاد بفترة من ٥ - ١٠ دقائق .

٥- كن مبدعا ومبتكرا فى إجاباتك وفى حديثك .

٦- حاول أن تترجم خبراتك لمهارات تفيد العمل المتقدم إليه .

٧- أنظر إلى عين القائم بالمقابلة مباشرة وأنت تحدثه ولكن دون تحديق .

٨- تعبيرات الوجه لابد أن تكون هادئة ومواجهة للقائم بالمقابلة .

٩- تعبيرات الجسم لابد أن تكون هادئة وغير عصبية .

١٠- إجعل الصوت واضح ومسموع لكن غير مزعج .

١١- حاول أن تجعل حديثك عبارة عن جمل مباشرة وواضحة وقصيرة وواقعية وأن تظهر فيها الإحترام .

١٢- إستخدم لغة واضحة ودقيقة المعنى وبسيطة .

مواجهة البطالة من خلال المشروعات الصغيرة :

السمات التى يجب توافرها فى الشباب لإقامة مشروعات صغيرة :

- الرؤية .
- الإلتزام .
- المخاطرة النسبية .
- الثقة بالنفس .
- القدرة على الإقناع .
- المبادرة .
- الإنجاز .
- الإستمتاع .

طرق توليد أفكار المشروعات الصغيرة :

١- التقليد : النظر إلى نوع معين من المشروعات الموجودة ودراستها ومحاولة إقامة مشروع مماثل .

٢- إغتنام فرصة : تعتمد على وجود إحتياج ما لدى قطاع معين من المستهلكين ومحاولة تلبية هذا الإحتياج عن طريق مشروع .

٣- الإبتكار : إبتكار نوع جديد من المشروعات التى لم تكن موجودة من قبل ومحاولة خلق حاجة لمنتجات هذه المشروعات لدى المستهلك .

أمثلة للمشروعات الصغيرة :

١- البيع والتجارة : مثل بائعى الخضار والفواكه - الجزارة - البقالة .

٢- التصنيع : منتجات البلاستيك - السجاد - منتجات الجلود .

٣- الخدمات : جمع القمامة وإعادة تصنيعها - الحلاقة .

٤- الزراعة وتربية الأسماك : الصوب الزراعية - مزارع الأسماك - مزارع الدواجن .

مصادر وشروط الحصول على تمويل :

إجراءات إعتماد المشروع وإتاحة التمويل :

١-يتم إرسال مستندات المشروع شاملة البرامج الزمنية للتنفيذ والهيكل التنظيمى لإدارة المشروع لطلب الموافقة على التمويل ويتم الحصول على الرد فى حدود شهر .

٢-يتم إعداد إطار إتفاق العمل مع الجهة الكفيلة فى خلال أسبوعين وتقوم الجهة الكفيلة بتعيين مراقب للمشروع .

٣-يتم إتاحة الدفعة الأولى للتمويل طبقا لبرنامج صرف الدفعات الأولى للبدء فى تنفيذ المشروع بعد فتح حساب خاص بالمشروع بأحد البنوك المعتمدة .

٤-يبدأ الإعداد لتنفيذ المشروع طبقا للبرنامج الزمنى وعمل التجهيزات اللازمة ومباشرة مدير المشروع لمسئولياته .

٥-يصرف باقى التمويل على دفعات حسب تقدم الأعمال .

ما الذى يمكن أن يقدمه الصندوق الإجتماعى للشباب :

١- يساعد الشباب فى المقارنة بين البدائل المطروحة وإختيار البديل الأمثل .

٢- يساعد فى إتخاذ القرار المناسب .

٣- يعاون الشباب فى ان يصبح مالكا لمشروع إنتاجى صغير .

٤- يقدم للشباب المعاونة الفنية والمالية والإجرائية والتسويقية فى مرحلة بدء المشروع حتى يستقر

٥- يعاون فى تذليل الصعوبات التى تواجه أصحاب المشروعات .

٦- يجعل الشباب على معرفة بالإتجاهات الإقتصادية والقانونية .

٧- يساعد الشباب فى إعداد خطة الإنتاج وبيع المنتجات وصيانة المعدات .

دور عمل المرأة فى تنمية المجتمع :

فوائد عمل المرأة :

- رفع المستوى الإجتماعى والثقافى والصحى للمرأة .
- زيادة وعى المرأة فى المجالات المختلفة كالمجال السياسى والإقتصادى والصحى .
- زيادة الدخل الخاص بالأسرة .
- زيادة الإنتاج القومى لمشاركتها الرجل فى الأعمال المختلفة .
- تلبية إحتياجاتها الخاصة كتحقيق الذات والإعتماد على النفس .
- نقل خبراتها إلى أسرتها نتيجة تفاعلها مع المجتمع الخارجى .

وضع المرأة الحالى فى العمل :

بالرغم من أن المرأة نصف المجتمع إلا أنها لا تشارك مشاركة فعالة فى كل قطاعات العمل وذلك للأسباب التالية :

- إنتشار بعض التقاليد غير الصحيحة التى تصور المرأة بأنهاخلقت لتكون أما وربة منزل فقط .
- إنخفاض نسبة تعليم المرأة وبالتالى عدم حصولها على فرص تؤهلها لدخول مجالات العمل المختلفة.
- النظرة السلبية التى ينظرها بعض الرؤساء للمرأة وعدم قدرتها على العمل بوجه أكمل

كيف يتحقق التوازن بين عمل المرأة ومتطلبات الأسرة ؟

- من خلال التفاهم بين الرجل والمرأة يحدث التعاون داخل الأسرة .
- حتى لو حدث مشاكل أو معوقات وكون المرأة متعلمة ومتفتحة ومتصلة بالمجتمع سيساعدها ذلك على التغلب على هذه المعوقات .
- تفهم الزوج لطبيعة عمل زوجته وضرورته سيدفعه إلى المشاركة الفعالة ومساعدتها فى الأعمال المنزلية فهما شريكان متساويان فى الأسرة وليست هى وحدها المسئولة عن الأعمال المنزلية .
- تستطيع المرأة أن تحقق ذاتها فى عملها والوفاء بمتطلبات البيت دون تأثير أى منهما على الآخر مادام هناك علاقة مبنية على التفاهم .
- التفاهم بين جميع أفراد الأسرة من زوج وزوجة وأبناء يؤدى إلى التكامل فى الأدوار التى يقومون بها وفى توزيع الأعمال عليهم وينتج عن ذلك شعور بالإشباع والإستمتاع بما يقومون به.

الجلسة الأولى : أبتدى إزاى ..؟!

الوقت : ٦٠ دقيقة

الأهداف :

١- أن يتبع الشباب خطوات البحث عن عمل تبعا للنموذج الموزع .

٢- أن يتعرف الشباب على مصادر العمل المختلفة .

الأفـــكار الرئيسية :

١- خطوات البحث عن عمل .

٢- مبادىء البحث عن عمل .

٣- مصادر الحصول على العمل .

الأدوات المستخدمة :

١- أقلام وورق قلاب .

٢-شريط تسجيل " مصادر الحصول على عمل "

٣- ورقة يكتب عليها مسبقا مبادىء البحث عن عمل .

٤- إستمارة خطوات الحصول على عمل .

الإعداد المسبق :

- كتابة مبادىء البحث عن عمل على ورق قلاب ووضعها فى مكان ملفت لنظر المشاركين منذ بداية الجلسة .

الأنشـــطة :

النشاط الأول :

١-تبدأ الجلسة بتوجيه الأسئلة التالية للمشاركين على ألا يأخذ الميسر وقتا طويلا فى مناقشتها وأن يعمل على إستخلاص الإجابات سريعا .

- لماذا نعمل ؟
- ما هو الفرق بين القدرات والإهتمامات والميول ؟ أذكر أمثلة لكل منها.
- ما هى أهمية تحديدك لقدراتك وإهتماماتك وميولك أثناء بحثك عن عمل ؟

٢-يكتب الميسر تعريفات القدرات والإهتمامات والميول على السبورة ليرجع لها المشاركين أثناء إجاباتهم على الإستمارة ويربط الميسر بين السؤال الأخير وخطوات الحصول على عمل على أساس أن ذلك هو أول هذه الخطوات .

٣-يقوم الميسر بلفت نظر المشاركين إلى الورقة القلابة المكتوب عليها مبادىء البحث عن عمل ويطلب منهم قراءتها .

٤-ثم يقوم الميسر بتوزيع الإستمارة الخاصة بخطوات الحصول على عمل على المشاركين ويطلب منهم ملئها ويشرح لهم بنودها ويذكر أمثلة لكل منها .

٥-بعد إعطاء المشاركين ٧ دقائق لملء الإستمارة يقوم الميسر بتوجيه الأسئلة التالية لأحد المشاركين الراغبين في الإجابة والذى سيقوم بالإجابة عليها من خلال إجاباته على أسئلة الإستمارة

- ما هو العمل الذى ترغب فى القيام به ؟
- ما هى القدرات والإهتمامات والميول الخاصة بك والتى وضعتها فى إعتبارك عند إختيار هذا العمل ؟
- ما هو هدفك الأساسى للقيام بهذا النوع من العمل ؟
- من هم الأشخاص الذين يمكنهم مساندتك للبحث عن هذا العمل ؟ وكيف ؟
- ويقوم مشاركون آخرون من الذين يريدون عرض آرائهم بالعرض بنفس الأسلوب السابق بمساعدة الميسر .

٦-يؤكد الميسر على ترابط بنود الإستمارة كلها معا، وعلى أن كل بند من هذه البنود يمثل خطوة من خطوات البحث عن عمل .

٧-ثم يسأل الميسر المشاركين عما إذا كانت هناك خطوات أخرى تتبع عند البحث عن عمل وإذا لم يصل إليها المشاركين يذكر الميسر أن من ضمن خطوات الحصول على عمل خطوة إعداد السيرة الذاتية وإجراء المقابلة الشخصية ومصادر العمل المختلفة وأن تلك الخطوات سوف يتم تناولها فى الجلسات القادمة .

٨-ثم يوجه الميسر السؤال التالى للمشاركين :

- كيف يمكنك أن تطور من نفسك شخصيا ومهنيا لتحصل على فرصة عمل أفضل ؟

ويتلقى الإجابات من المشاركين ويسترشد الميسر بالخلفية العلمية عند إستخلاص إجابة هذا السؤال

النشاط الثانى :

١-يقوم الميسر بتشغيل جهاز التسجيل ليستمع المشاركون للشريط المسجل عليه "مصادر الحصول على عمل" .

٢-بعد إنتهاء الشريط يوجه الميسر الأسئلة التالية :

- ما هى مصادر الحصول على عمل التى ذكرت فى الحوار ؟
- ما هى المصادر الأخرى التى يمكن من خلالها الحصول على عمل ؟

٣- يتلقى الميسر الإجابات من المشاركين ويشجعهم على النقاش ويضيف ما يلزم من مصادر الحصول على عمل من الخلفية العلمية .

• الإستنتاج :

يقوم الميسر بتلخيص النقاط الهامة التى نتجت من مناقشة بنود الإستمارة والإستماع للشريط المسجل ويؤكد على مبادىء البحث عن عمل .

إســـــــتمارة خطوات الحصول على عمل

أولا :

أهم قدراتى ....

....

أهم ميولى ....

....

أهم إهتماماتى :..................................

ثانيا : مجال العمل الذى أرغب فى القيام به هو ....

ثالثا : أهدافى من العمل الذى إخترته هى (بالترتيب) :

(١)

(٢)

(٣)

رابعا : الأشخاص الذين يمكنهم مساندتى فى الحصول على العمل الذى أرغبه هم بالترتيب :

(١)

(٢)

(٣)

مصادر الحصول على عمل (شريط تسجيل)

المكان : كلية التجارة ومجموعة من الطلاب يستلمون شهادة التخرج

محمود مش تباركولى لقيت وظيفة .

مها يا إبن الإيه .. هو .. إنت لحقت دا إنت لسه متخرج .

حسن أصل إنت مش عارفه إن محمود عضو فى كذا جمعية أهلية وعلاقاته كتيرة أوى .

محمود الحمد لله إنتوا كنتوا بتلومونى لما كنت بشارك فى الأنشطة التطوعية وتقولوا لى دى بتضيع الوقت وأدى أنا لقيت شغل عن طريقها والحمد لله .

داليا وإنت ياست مها والدك علاقاته جامدة أوى وطبعا هتلاقى أحسن وظيفة .

مها لا والله ده أصل صاحب بابا عامل شركة جديدة وعاوز محاسبين حديثى التخرج وأنا يا أثبت وجودى .. يا إما مش هانفع فى الشغل .

محمود وإنت إيه أخبارك يا داليا ..... دورتى على شغل ولا لسه .

داليا الحمد لله أنا ضامنة الوظيفة فى البنك اللى كنت بتدرب فيه فى الصيف .

مها وإنت يا حسن لقيت وظيفة .

حسن والله النهاردة الصبح لقيت إعلان عن شركة طالبة مندوبين مبيعات بمرتب مغرى وهاروح أقدم بكرة الصبح وربنا يوفقنى .

مها ربنا يوفقنا جميعا

الجلـــسة الثانية ورمتك مرايتك

الوقت : ٦٠ دقيقة

الأهــداف :

١- أن يتعرف الشباب على مفهوم السيرة الذاتية ومحتوياتها .
٢- أن يستطيع الشباب إعداد السيرة الذاتية الخاصة بهم .

الأفـكار الرئيسية :

١- محتويات السيرة الذاتية .
٢- خطوات إعداد سيرة ذاتية ذات شكل لائق .

الأدوات المستخدمة:

١- ورق قلاب وأقلام
٢- إستمارة السيرة الذاتية .
٣- نموذج للسيرة الذاتية معد على ورق قلاب .

الأنــشطة :

١- يطرح الميسر السؤال الأول "إذا كنت تستعد للتقدم لعمل ما، فما هي الأشياء التى تحتاج إليها؟" ويتلقى الإجابات ويكتبها على ورق قلاب ثم يركز على السيرة الذاتية وينوه على أن السيرة الذاتية يعدها الشخص بنفسه دون أى تدخل خارجى وأن هناك فرق بين السيرة الذاتية وطلب الوظيفة .

٢- يطرح الميسر السؤال الثانى "ما هى محتويات السيرة الذاتية ؟" ويجمع الإجابات على الأوراق القلابة ويضيف ما يلزم من الخلفية العلمية .

٣- يقسم الميسر المشاركين إلى ثلاث مجموعات ويطلب من كل مجموعة أن تعد سيرة ذاتية عن أحد الأفراد على أن تكون محتوية على جميع عناصر السيرة الذاتية وكتابتها على ورق قلاب .

٤- تقوم كل مجموعة بعرض ما أعدته مع إعطاء فرصة لباقى المجموعات للمناقشة .

٥- يسأل الميسر المشاركين ما هى النقاط التى يجب مراعاتها عند إعداد السيرة الذاتيـة بشـكل لائـق ثم يجمع الإجابات ويضيف ما يلزم من الخلفية العلمية .

• **الإســـــتنتاج :** يستنتج الميسر مع المشاركين كيفية إعداد السيرة الذاتية .

نموذج للسيرة الذاتية

الإســـم

العنــوان : **التليفــون :**

السن :

الحالة الإجتماعية :

نوع الدراسة : **تاريخ التخرج :**

إنجازات مساندة :

-

-

-

العمل المســـتهدف :

خبرات العمل :

(إبدأ بآخر وظـيفة ثم عد إلى الخلف مع الزمن)

التاريخ : إســم العمل :

المنشــأة : المدينـــة :

الإنجــازات المساندة :

-

-

التاريخ : إسم العمل :

المنشــأة : المدينــة :

الإنجـازات المســاندة : (إن وجدت)

التاريخ : إســم العمل :

المنشــأة المدينـــة :

الإنجــازات المساندة : (إن وجدت)

مكاتبات : (ماذا تستطيع أن تفعل لتؤدى الوظيفة المستهدفة)

- **معلومات أخرى مساندة :**

(يضاف أى معلومات مختصرة تساعدك فى الحصول على الوظيفة مثل العمل التطوعى والتاريخ العسكرى أو المطبوعات .... إلخ)

الجلـــسة الثالثة : لأن الأنطباعات الأولى تدوم

الوقت : ٥٠ دقيقة

الهــدف :

أن يجرى الشباب مقابلة شخصية ناجحة .

الأفـــكار الرئيسية :

- الإستعداد للمقابلة الشخصية .
- التصرفات الواجب مراعاتها أثناء المقابلة .
- الأسئلة المتوقعة أثناء اجراء المقابلة .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق قلابة وأقلام .

٢- إستمارة تمثيل الأدوار (المقابلة الشخصية) .

النشـــاط الأول :

١. يبدأ الميسر بتعريف المقابلة الشخصية وابراز أهميتها فى الحصول على العمل .

٢. يقوم الميسر بطرح السوال الآتى :

كيف تستعد للمقابلة الشخصية لتزيد من فرص حصولك على العمل ؟

ثم يجمع الاجابات بطريقة عصف الذهن .

٣. ويقوم الميسر بكتابة الإجابات على السبورة ثم بلورة الإجابات الصحيحة وإضافة ما يلزم على ضوء ما ورد فى الخلفية العلمية .

(١٠ دقائق)

النـــشاط الثانى :

١-يطلب الميسر إثنان من المشاركين للتطوع للقيام بتمثيل الأدوار الواردة فى نهاية الجلســة ويعطيهم خمس دقائق لتحضيرها .

٢-فى ذلك الوقت يطلب الميسر من باقى المشاركين التفكير فى التصرفات الواجب مراعاتها وإتباعها أثناء إجراء مقابلة ناجحة وكتابتها .

٣-بعد عرض المشاركين لتمثيل الأدوار يقوم الميسر بسؤال المشاركين السؤال التالى :

اذا كنت صاحب العمل القائم بالمقابلة فهل ستختار هذا الشخص للقيام بالعمل ؟ ولماذا ؟

٤-ثم يقوم بإدارة النقاش عن التصرفات الواجب إتباعها أثناء المقابلة ويجمع الإجابات على السبورة ويثبت الصحيح منها ويضيف ما يلزم من الخلفية العلمية .

النشـــاط الثالث :

يقسم الميسر المشاركين إلى مجموعتين ويبدأ فى سرد القصة التالية

" أحمد متقدم للعمل فى أحدث الشركات وتـم تحديـد الميعـاد لآداء المقابلـة الشـخصية مـع صـاحب العمل"

- يطلب من المجموعة الأولى أن تمثل دور صاحب العمل بأن تقوم بتحضير مجموعة من الأسئلة ترى أنها يجب أن توجه لأحمد كمتقدم لشغل وظيفة ثم تقوم المجموعة بإختيار فرد من أفرادها لتوجيه الأسئلة والقيام بدور صاحب العمل .
- ويطلب من المجموعة الثانية أن تتوقع الأسئلة التى ستطرحها المجموعة الأولى وتحضر إجابات لها ثم ترشح أحد أفرادها ليمثل دور أحمد ويجيب على هذه التساؤلات .
- يطلب الميسر من المجموعتين مراعاة إتباع التصرفات الصحيحة الواجب مراعاتها أثناء المقابلة .. ثم يقوم أفراد المجموعتين بعرض ما توصلوا إليه .
- يلخص الميسر مع المشاركين أنواع الأسئلة التى يمكـن أن توجـه أثنـاء المقابلـة للمتقدم لوظيفة والأسئلة الأخرى التى يمكن توجيهها لصاحب العمـل مـع التـأكيد علـى ضـرورة التحضير لذلك .

(٢٠ ق)

• الإســـتنتاج :

يستنتج الميسر مع المشاركين النقاط الرئيسية للجلسة والتـى نتجـت عـن نقـاش المجموعـات وتمثيـل الأدوار ويراجعها بتلخيص . **(٥ ق)**

تمثيل الأدوار

" المقابلة الشـــخصية "

أحمد : صباح الخير (القميص خارج البنطلون ويظهر عليه الإرتباك) .

المدير : (ينظر فى ساعته) صباح النور اتفضل .

أحمد يجلس صامت

المدير : ممكن تعرف لى نفسك ؟

أحمد : أنا ...... أحمد عبدالله خريج كلية التجارة .

المدير : مع حضرتك السيرة الذاتية .

أحمد : الحقيقة ... أنا نسيتها فى البيت .

المدير : طيب إيه خبراتك اللى تؤهلك للعمل معانا ؟

أحمد : (يظهر عليه الإرتباك ويقوم بطرقعة أصابعه) أنا كنت شغال فى شركة مقاولات بس وسبت الشغل فيها .

المدير : وإيه سبب إنك سبت الشغل فيها ؟

أحمد : المرتب يا بيه وبعدين مكان الشركة بعيد قوى عن البيت .

المدير : طيب ليه ... (يقاطعه أحمد)

أحمد : ألا صحيح هو المرتب كام ....

المدير : إن شاء الله لما نتصل بيك هنقولك ... اتفضل حضرتك واحنا هنبلغك بالنتيجة .

أحمد هو أنا هشتغل معاكوا خلاص ...

المدير : هنبلغ حضرتك .

أحمد : طيب بس ياريت متتأخروش فى الرد عليه .

المدير : (يظهر عليه الضيق) مع السلامة ..

الجلسة الرابعة رحلة المليون

الوقت : ٥٥ دقيقة

الأهـــداف :

- أن يتعرف الشباب على أهمية المشروعات الصغيرة فى مواجهة البطالة .
- أن يستنتج الشباب العوامل التى تؤدى إلى نجاح أو فشل الشباب فى القيـام بالمشـروعات الصغيرة .

الأفـكار الرئيسية :

- أهمية المشروعات الصغيرة فى مواجهة البطالة .
- السمات التى يجب توافرها فى الشباب لإقامة المشروعات الصغيرة .
- العوامل التى تؤدى إلى نجاح أو فشل المشروعات الصغيرة

الأدوات المستخدمة :

١- أقلام وورق قلاب .

٢- جهاز تسجيل وشريط " المشروعات الصغيرة "

النشـاط :

١- يقوم الميسر بتشغيل شريط تسجيل (المشروعات الصغيرة) ويطلب مـن المشـاركين الإنصـات للحوار .

٢- بعد سماع الشريط يبدأ الميسر بمناقشة المشاركين من خلال الأسئلة التالية:

- ما العوامل التى أدت إلى نجاح شريف ؟
- ما العوامل التى أدت إلى فشل شريف ؟
- ما السمات التى يجب توافرها لدى الشباب لإنجاح مشروع صغير ؟
- على أى أساس يمكن اختيار المشروع المناسب لكل فرد ؟
- ما هى أهمية المشروعات الصغيرة فى مواجهة البطالة ؟

• من أين يمكن الحصول على التمويل اللازم لإقامة المشروعات الصغيرة ؟

٣- يبلور الميسر النقاط الخاصة بالسمات التى يجب توافرها فى الشباب لإقامة المشروعات الصغيرة ويكتبها على السبورة كما يلخص العوامل التى تؤدى إلى نجاح أو فشل هذه المشروعات بعد جمع النقاط من المشاركين .

• الإســـتنتاج :

يجمع الميسر إجابات المشاركين ويضيف إليها ما يلزم من الخلفية العلمية مع ربط الإستنتاج بالأفكار الأساسية.

■ **ملحوظة :** (على الميسر توظيف مصادر التمويل على حسب مكان التنفيذ)

■ بعد المناقشة يقوم الميسر بتوزيع المرفق الخاص بالصندوق الإجتماعىعلى المشاركين .

المشروعات الصغيرة (شريط مسجل)

وليد : يا سلام يا عادل أخيرا انتهينا من الدراسة ومفيش مذاكرة .

عادل : بس فيه بهدلة علشان نلاقى شغل فى الزمن ده، واللا ايه رأيك يا شريف وانت يا حسام .

شريف : أنا بافكر فى حاجة جديدة لا تقول حكومة ولا موظف عند حد، أنا عايز أعمل حاجة بنفسي، أنا سمعت عن مشروع صغير لانتاج عيش الغراب وسمعت كمان أنه مربح أوى .

حسام : بجد، أنا نفسى فى حاجة زى دى من زمان بس يا ترى تتكلف كام .

شريف: أنا سمعت أنه ممكن تبتدى بخمسمائة جنيه بس أنا ناوى أدرس الموضوع الأول وأتأكد أنه فعلا مربح .

حسام : أنا بقى هانفذ من بكرة .

شريف : يا حسام انت مستعجل على ايه ؟ أنا شايف إنك تستنى شوية لما ندرس السوق ونعمل دراسة جدوى ونعرف هنجيب الفلوس منين.

حسام : الكلام ده مش مهم، المهم نبتدى .

فاصل موسيقى

عادل : فينك يا شريف بقى لى شهر ما شفتكش من ساعة ما إبتديت المشروع .

شريف: معلهش يا عادل المشروع واخد كل وقتى، قل لى إنت مش والدك شغال فى فندق كبير .

عادل : أيوه يا شريف ليه ؟

شريف : ممكن تسأله إذا كان ممكن إن الفندق يشترى منى المحصول لأنه هيطلع بعد شهر وانا هأعملهم تخفيض كويس عن سعر السوق وكمان هأديك عينه من المحصول علشان يطمئن إن نوعه كويس .

عادل : وانت يا حسام أسألك بابا إذا كان ياخد محصولك .

حسام : يا عم، لسه بدرى قدامى شهر على المحصول ويبقى ربنا يسهل أى حد هياخده منى

فاصل موسيقى

حسام : شريف ممكن تسلفنى خمسمية جنيه، تخيل المحصول طلع بقى له شهر ومـاحدش عايز يخده منى لحد ما باظ كله ومش عارف اعمل فيه ايه .

شريف : طبعا يا حسام يا اخويا الخير كتير والحمد لله والمشروع شغال كويس وناوى آخـد قرض من الصندوق الإجتماعى واكبره .

الجلسة الخامسة : إيد لوحدها ما تسأفش

الوقت : ٦٠ دقيقة

الأهـــداف :

١- أن يتعرف الشباب على فوائد عمل المرأة فى تنمية الأسرة المجتمع .

٢- أن يناقش الشباب كيفية تحقيق التوازن بين عمل المرأة ومتطلبات المنزل .

الأفـــكار الرئيسية :

- فوائد عمل المرأة .
- إمكانيات تحقيق التوازن بين عمل المرأة ومتطلبات المنزل .

الأدوات المستخدمة : ورق قلاب وأقلام

النـــشاط :

١. يقوم الميسر بتقسيم المشاركين حسب رغبتهم إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى التى تحبذ عمل المرأة خارج المنزل، والمجموعة الثانية التى لا تحبذ عمل المرأة، والمجموعة الثالثة التى لم تحدد موقفها بعد .

٢. يقوم الميسر بتوضيح إمكانية إنتقال أى مشارك من مجموعته إلى مجموعة أخرى عند تغيير رأيه فى أى وقت من خلال النقاش .

٣. يوجه الميسر أسئلة النقاش التالية للمشاركين مع قيامه بتنظيم الحوار بين المجموعات لتطرح كل مجموعة الأسباب الخاصة بها على أن يركز الميسر على فوائد عمل المرأة .

أ- ما هى الأسباب التى دفعت كل مجموعة إلى تبنى وجهة نظرها ؟

ب- كيف يمكن تحقيق التوازن بين عمل المرأة داخل وخارج المنزل ؟

جـ- ما الذى يحدث لو أن كل السيدات لا يعملن خارج المنزل وماذا يحدث لو حدث العكس؟

د- يقوم الميسر بتوجيه السؤال التالى للمجموعة التى لا تحبذ عمل المرأة والتى لم يتغير موقفها خلال النقاش . **(٥ ٥دقيقة)**

• ما هى الظروف التى تجعلك تغير من موقفك وتوافق على عمل المرأة ؟

• الاســـتنتاج :

إن موضوع عمل المـرأة هو موضـوع يعتمـد علـى وجهـات نظـر مختلفـة، أكثرهـا يرتبـط بالعادات والتقاليد ولا يعنى ذلك أن المعـارضين علـى خطـأ ولكـن الغـرض الأساسـى الـذى يجب توضيحه هو أنه يمكن التوصل إلى حلول وسـطى ترضـى الجميـع، مـع التـأكيد علـى أهمية المشاركة وتوزيع الأدوار داخل الأسرة بيـن الرجـل والمـرأة، أى أن هنـاك إمكانيـة لتحقيق التوازن بين عمل المرأة داخل وخارج المنزل .

(٥ دقائق)

الوحدة السابعة
الزواج و العلاقة بين الرجل و المرأة



الوحدة السابعة : الزواج والعلاقة بين الرجل والمرأة

عدد ساعات الوحدة : ٤،٣٠ساعة

الغرض من هذه الوحدة :

يمكنك إستخدام هذه الوحدة لمساعدة المشاركين على التعرف على العلاقة بين الرجل والمرأة والفرق بين أدوار الرجل والمرأة من الناحية البيولوجية والناحية الإجتماعية ومناقشة إختيار شريك الحياة بأسلوب سليم وكيفية تطور عاطفة الحب ومفهوم الزواج والعلاقة الجنسية بين الزوجين والعوامل المؤثرة عليها .

موضوعات الوحدة :

١- العلاقة بين الرجل والمرأة .
- الفرق بين الأدوار البيولوجية والأدوار من حيث النوع .

٢- إختيار شريك الحياة .
- معايير إختيار شريك الحياة .

٣- تطور عاطفة الحب بين الرجل والمرأة .

٤- الزواج .
- بعض الأنماط السلبية .
- العلاقة الجنسية فى الزواج.
- العوامل المؤثرة على التوافق فى العلاقة الخاصة بين الزوجين.

• العلاقة بين الرجل والمرأة :

الجندر كلمة تشير إلى الأدوار الإجتماعية للنساء والرجال والمسئوليات المرتبطة بهذه الأدوار،وتقسيم هذه الأدوار ليس محددا بيولوجيا وإنما هو تقسيم إجتماعى ومفهوم الجندر هو الذى يمكننا من التمييز بين الفروق البيولوجية بين المرأة والرجل والفروق فى الأدوار الإجتماعية والتى تحدد أدوارا مختلفة لكل من المرأة والرجل .

ولقد جاء فى التشريع الإسلامى تحديدا عادلا لدور المرأة فى المجتمع حيث قضى على مبدأ التفرقة بين الرجل والمرأة فى القيم الإنسانية المشتركة، كما قضى على مبدأ التفرقة بينهما أمام القانون وفى الحقوق العامة وجعلها مساوية للرجل، فشرع الإسلام المساواة فيما بينهما فى الخصائص الإنسانية فى الدنيا والآخرة ، قال تعالى " **فاستجاب لهم ربهم أنى لا أضيع عمل عامل منكم ذكر أو أنثى بعضكم من بعض** " . **صدق الله العظيم**

فالمرأة فى الإسلام لها شخصيتها المدنية الكاملة وثروتها الخاصة المستقلة مثل ما للرجل من واجبات وحقوق، إلى جانب هذا فلقد عنى الإسلام بشئون المرأة من ناحية خصوصيتها وطبيعتها عناية خاصة إستهدفت حمايتها وتنظيم وتقوية مكانتها فى المجتمع وهكذا فإن الشريعة الإسلامية أقرت للمرأة حقوقها وواجباتها منذ أربعة عشر قرنا بما يجعلها باقية على مر الزمان .

ولقد كان سائدا على مدى قرون أن هناك إختلافات إجتماعية بين الرجل والمرأة وسبب هذه الإختلافات وجود إختلاف بيولوجى بينهما مما أدى إلى ظهور قيم وأفكار لتقسيم المجتمع إلى ما هو رجالى وما هو نسائى .

مثال : - المرأة عاطفية . - الرجل عقلانى .

- المرأة لغسل الصحون والإهتمام بشئون المنزل . - الرجل يقوم بالأعمال الشاقة لاكتساب الرزق .

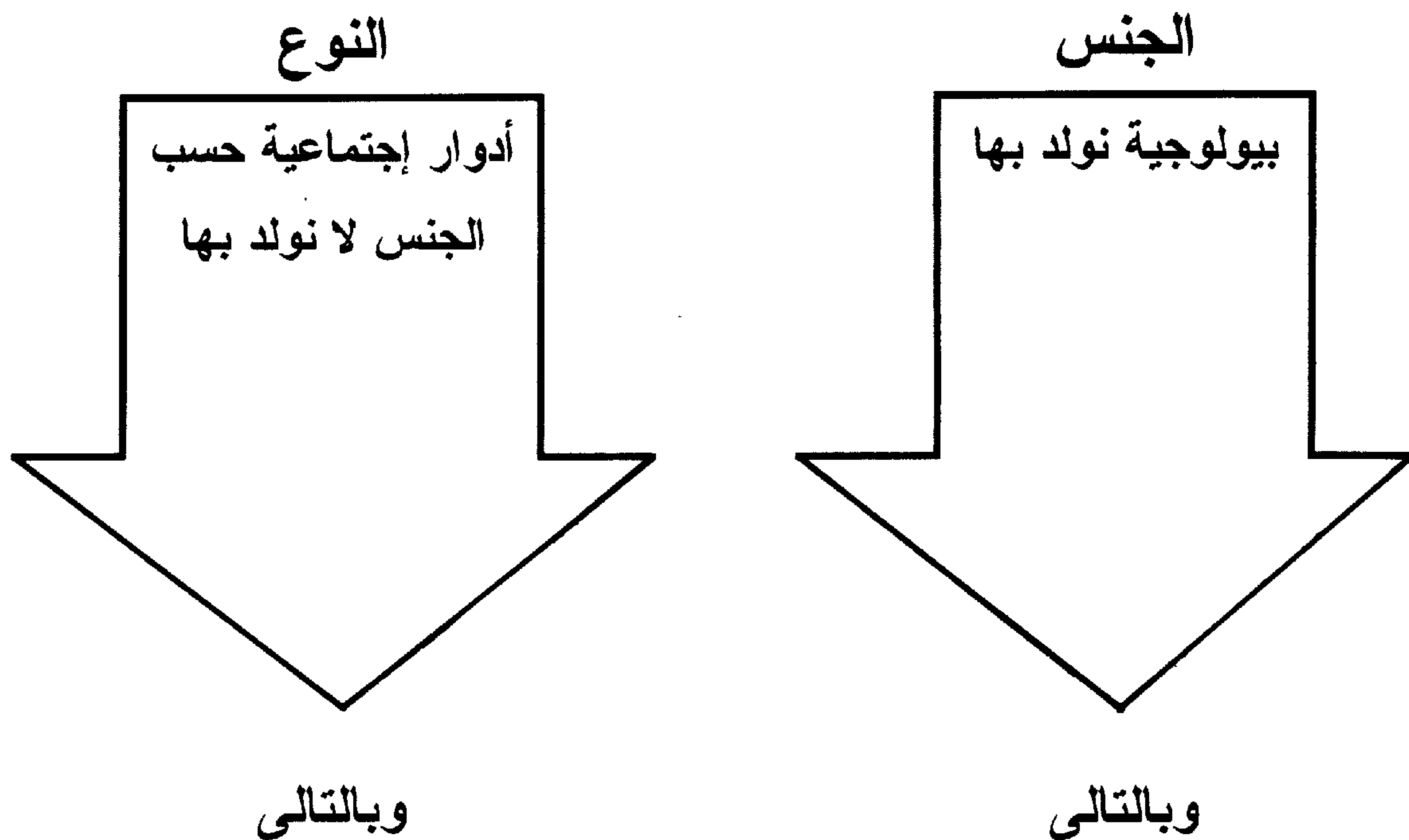
لكن الدراسات أظهرت أن تلك الصفات تم تحديدها من خلال المجتمع والأسرة بناء على ثقافة المجتمع وإطاره السياسى ومعتقداته، والمجتمع هو الذى يوزع الأدوار المناسبة وغير المناسبة.

وقد ساعد على تأكيد الوضع الحالى للمرأة سيطرة الرجل سيطرة غير واعية إكتسبها من تراكمات ثقافية وإجتماعية جعلت منه العنصر المفضل داخل الأسرة فى التعليم والرعاية الصحية والتغذية حتى فى مجال الترويح وغيرها من مجالات الحياة المختلفة وذلك منذ مراحل الطفولة المبكرة .

وإن كانت المرأة قد عايشت هذا الوضع وهى أنثى صغيرة فهى تتحمل تبعاته وهى أم رغما عنها، وتبدأ رحلة جديدة من المعاناة والمشكلات الإجتماعية . ودائرة مغلقة تدور فى فلكها

لمجرد أن الأقدار شاءت لها أن تكون أنثى وبذلك نجد أن للأسرة دور كبير فى توزيـــع أدوار الرجل والمرأة توزيع غير عادل مما أدى إلى ظلم المرأة فى هذه الأدوار .

ويتضح الفرق بين الأدوار البيولوجية والأدوار من حيث النوع من الشكل التالى:



وبالتالى

- **لا يمكـــن تغيـــير الصفـــــات البيولوجية**

١-أدوار الحمل والولادة للنســـاء فقط .

٢-الرجل الوحيد القــــادر علـــى الإخصاب .

وبالتالى

- **يمكن تغيير الأدوار الإجتماعية**

١-يمكن للنســـــاء أن تقـــوم بكـــل الأعمال التى تسند للرجال .

٢-يســـتطيع الرجـــال أن يقومـــوا برعاية الأطفال .

أدوار الرجل والمرأة من حيث النوع ونظرة كل منهما للآخر :

قد يتم تقسيم الأدوار فى بعض المجتمعات بنمط يتم فيه تخصيص مجموعة مفردة من الأدوار النوعية للمرأة ومجموعة أخرى للرجل وهذا التقسيم غير العادل يؤدى إلى أن المرأة تعمل فى الأعمال المنزلية أو فى عمل لإنتاج الغذاء غير مدفوع الأجر، أو يعمل الرجل فى وظائف مدفوعة الأجر مثال المحاصيل النقدية والأعمال الأخرى، ولكن كيف يتم توزيع الأدوار الإجتماعية تبعا لقدرات ومؤهلات كل من الرجل والمرأة على السواء ؟ يتم ذلك بالآتى :

١- عدم التمييز بين الرجل والمرأة فى التعليم منذ النشأة الأولى لإختلاف الجنس .

٢- المساواة فى الحصول على فرص العمل .

٣- المساواة فى الحقوق والواجبات والعدالة بينهم .

- وللحصول على العدالة بين الرجل والمرأة يتم توزيع الموارد والمسئوليات بين الرجل والمرأة بالتساوى وتحصل المرأة على حقها العادل من الخدمات والمسئوليات وثمار التنمية مثلها مثل الرجل .

ويوضح الجدول التالى أدوار النوع للرجل والمرأة فى الأسرة والمجتمع .

أدوار النوع للنساء والرجال فى الأسرة والمجتمع

النوع / الأدوار	النساء	الرجال
١- الدور الإنجابى **Reproductive Role (R)**	• حمل وإنجاب الأطفال (إستمرارية الجنس البشرى) . • مسئوليات رعايتهم وتربيتهم . • الأعباء المنزلية للحفاظ على إعادة إنتاج القوى العاملة .	• يمكن المشاركة فى رعاية الأطفال وتربيتهم . • المشاركة فى آداء الواجبات المنزلية الأخرى من إعداد الطعام والتنظيف .... إلخ
٢- الدور الإنتاجى **Productive Role (P)**	العمل الذى تؤديه النساء مقابل الدفع النقدى أو العينى ويشتمل على الإنتاج التسويقى ذو القيمة التبادلية وانتاج الإعاشة المنزلية ذو القيمة الإستعمالية الفعلية ولكنه ذو قيمة تبادلية مستقبلية .	العمل الذى يؤديه الرجال مقابل الدفع النقدى أو العينى ويشتمل على الإنتاج التسويقى ذى القيمة التبادلية وانتاج الإعاشة المنزلية ذى القيمة الإستعمالية الفعلية ولكنه ذو قيمة تبادلية مستقبلية .
٣- الدور التنظيمى **Community Managing Role (C.M)**	• يشمل أنشطة مجتمعية أخرى تمارس النساء معظمها وهو مكمل للدور الإنجابى مثل (الحصول على الماء، والعناية بالصحة، التعليم ....إلخ) • عمل تطوعى بدون أجر يمارس فى وقت الفراغ .	• يمكن أن يمارسه الرجال (مثل خلق وتقوية العلاقات الإجتماعية والإشتراك فى العمل العام وإتخاذ القرارات والعمل التنظيمى . • تدبير السلع ذات الإستهلاك الجماعى والخدمات الأساسية
٤- دور التمثيل السياسى **Constituency Based Politics Role**	• غالبا تعمل كقائدة بالجمعيات التى لها علاقة بالتنظيمات النسائية أو التى تهتم بشئون المرأة وفى الوقت الحالى بدأت المرأة تتخذ طريقها إلى البرلمان وإلى المناصب السياسية العليا .	• غالبا نشاط قيادى يشمل المشاركة فى إتخاذ القرارات أو الدور التنظيمى على المستوى السياسى فى المجتمع وهذا الدور السياسى يشمل أنشطة سياسية على المستويات التالية : المجتمع المحلى والقومى والدولى .

ولقد كرم الدين الإسلامى المرأة وجعل لها مكانة عالية وأعطاها حقوقها كاملة بل ليس ذلك فقط ولكنه حث الرجال على المساعدة فى شئون المنزل وفى تربية الأطفال، ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يساعد زوجاته فى شئون المنزل وحياكة الملابس وليس هذا فقط بل كان يداعبهم ويمرح معهم . الا يكفينا رسول الله صلى الله عليه وسلم كأسوة لنقتدى بها .

إذن الرجل والمرأة متساويان من حيث الأدوار الإجتماعية وأن كل منهما مكمل للآخر ويبحث كل منهما عن الاخر لتكوين أسرة سعيدة .

إختيار شريك الحياة

مما لاشك فيه أن إختيار شريك الحياة هو الخطوة الأولى فى تكوين الأسرة، ورضاء كل من الطرفين من أهم عوامل نجاح الأسرة ولا يقتصر نجاح هذه العلاقة على الرضا فقط ولكن هناك معايير أساسية متعارف ومتفق عليها لإختيار شريك الحياة .

معايير إختيار شريك الحياة :

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " **تنكح المرأة لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فأظفر بذات الدين تربت يداك** " صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

كما أن هناك حديث عن الحسن عندما سأله رجل إن لى بنتا فلمن أزوجها ؟ فقال "**زوجها لمن يتقى الله إن أحبها أكرمها وإن أبغضها لم يظلمها** " :

- ليس الجمال المعيار الوحيد لإختيار شريك الحياة حيث أن الجمال فان وكما قال أحد الأدباء "أن كل إمرأة بها لمحة جمال حتى ولو كانت غير جميلة ولا يميز هذه اللمحة إلا من يحبها"، لذا يجب أن نضع التفاهم والإرتياح والإهتمامات المشتركة موضع الإعتبار عند إختيار شريك الحياة لتحقيق صمود الأسرة وتخطيها العقبات التى تواجهها فى الحياة، **ويرتبط تحقيق هذا التفاهم من خلال بعض العناصر أو المعايير المقاس عليها الإختيار والتى تتمثل فى :**

١- **التكافؤ العلمى :** (التماثل فى مستوى التعليم والثقافة) .

التباين فى مستوى التعليم يؤدى إلى عدم التجانس فى طريقة التفكير حتى لو كان هناك حب بين الطرفين فإن العاطفة تهدأ بمرور الوقت ويكتشف كلاهما الفارق بينهما وعدم القدرة على تحقيق التفاهم المنشود لنجاح الأسرة واستمرارها .

٢- **التكافؤ الإجتماعى :**

الفرق فى المستوى الإجتماعى لكلاهما لا يضمن زواجا ناجحا فالزواج وإن كان علاقة بين رجل وإمرأة إلا أنه أيضا تزاوج بين أسرتين، وشخصية كل من الزوجين نابعة من بيئته الإجتماعية التى نشأ فيها وتشبع وتطبع بعاداتها وتقاليدها ومن الصعب التخلص منها أو تغييرها حيث أن الطبع دائما ما يغلب التطبع ويؤثر أيضا على طريقة تربية الأطفال ويسبب خلل فى الأسرة .

٣- القيم والأخلاق المشتركة :

من الممكن أن يكون هناك تكافؤ علمي ولكن تختلف نظرة كل من الرجل والمرأة للقيم والأخلاقيات، وبما أن القيم هي المبادىء التي يضعها الإنسان كمعيار لسلوكه وسلوك الآخرين لذا عليه أن يختار الشريك الذي يتفق معه في القيم حيث أن الإختلاف في القيم بلا شك يؤدي لصراع دائم وتعاسة مؤكدة .

٤- الصحة الجسمية والنفسية :

نظرا لأهمية هذا العامل في حياة الأسرة واستقرارها وإنجاب أطفال أصحاء فإنه يوصى بالفحص الطبي قبل الزواج، خاصة وأن عامل الوراثة له تأثير، حيث أن هناك أمراض تنتقل بالوراثة من الأبوين بل من الأجداد إلى الأبناء ولهذا كان الحديث الشريف "**تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس**" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

٥- السن :

إن التقارب في السن من أهم عوامل التفاهم حيث يؤدي للتوافق في الميول والإهتمامات .

٦- التدين :

أوصى الدين عند إختيار شريك الحياة بإختيار من له دين وخلق حسن وسمعة طيبة، فإن عاشرها، يجب عليه أن يعاشرها بالمعروف وإن سرحها فليسرحها بإحسان وقال الرسول صلى الله عليه وسلم "**ومن زوج كريمته من فاسق فقد قطع رحمها**"

٧- الجمال وحسن المظهر :

إن حسن المظهر والجمال لهما دور إنساني في إختيار شريك الحياة ولا يقصد بالجمال هنا الجمال الفاتن ولكن الجمال البسيط وجمال الروح ولهذا فهو من الصفات التي يجب توافرها في شريكة الحياة .

كما أن النظافة الشخصية والأناقة دليل الثقة بالنفس وهي الواجهة التي يهتم بها الرجل وتحرص عليها المرأة أشد الحرص حيث أنها من مظاهر الإحترام، وهذا يعني أن الأناقة عنصر أساسي في حياتنا سواء كان رجلا أو إمرأة لأنها تعطي الإنطباع الأول والقوى الذي يؤثر في الغير .

الحب وإختيار شريك الحياة

إن معظم الشباب فى العالم حاليا يفضل أن يكون الحب هو الأساس فى إختيار شريك الحياة، فما هو الحب إذن !

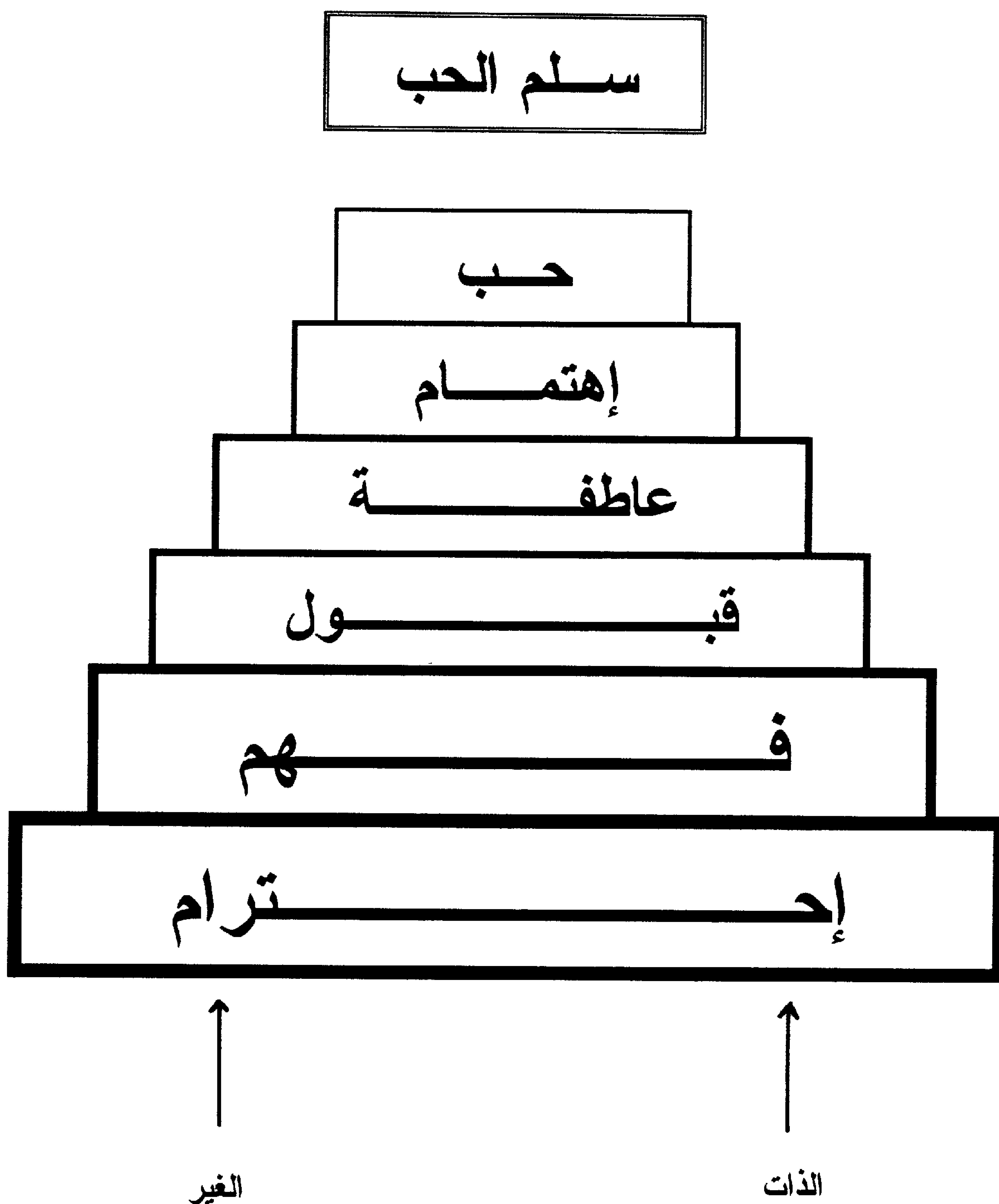
الحب عاطفة، والعاطفة مجموعة من الإنفعالات السارة فى حالة الحب، والمؤلمة فى حالة الكره كما أن العاطفة حالة وجدانية إنفعالية .

وفيما يلى نحاول أن نتعرف على كيفية نشأة العاطفة بين الرجل والمرأة :

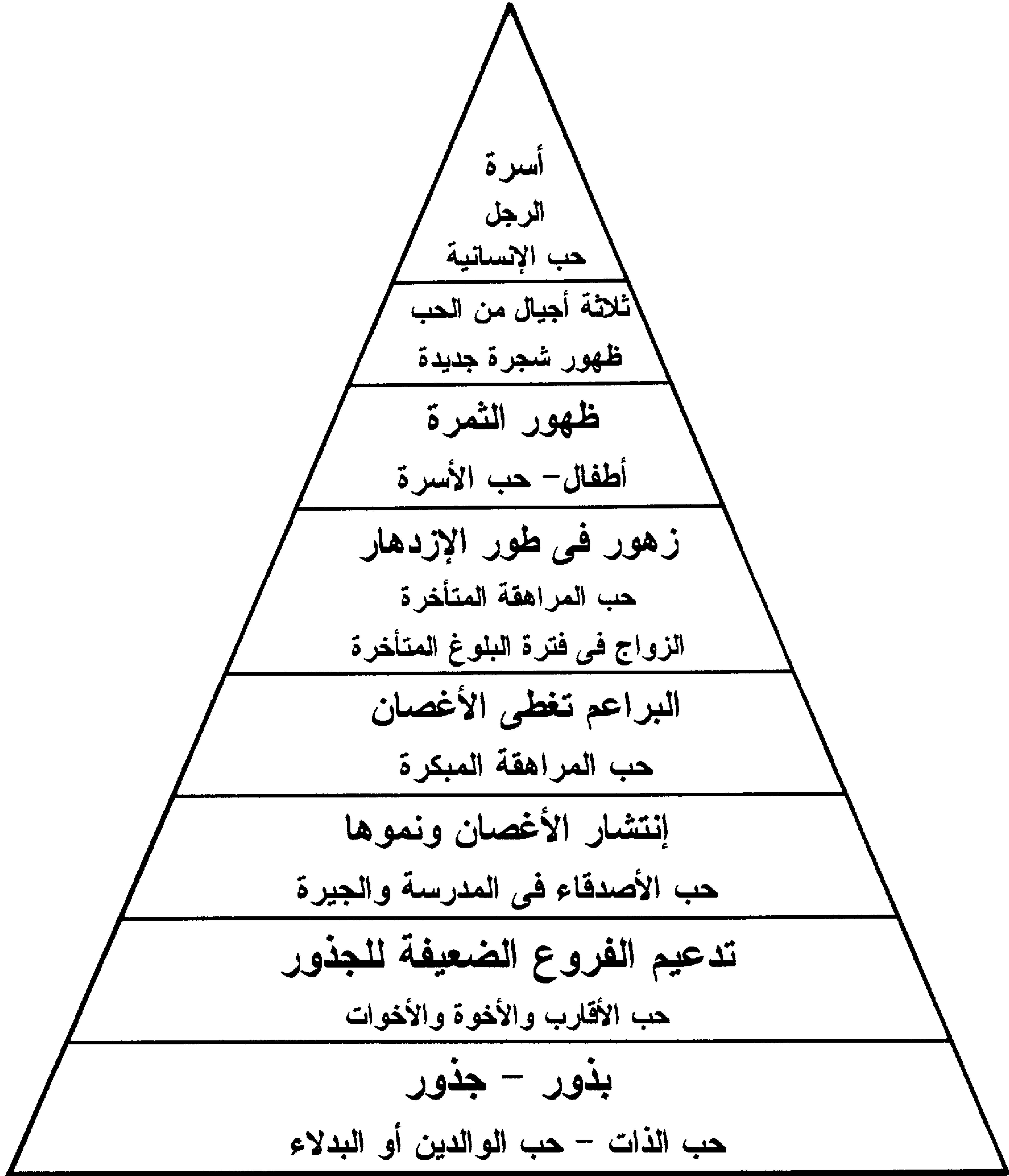
- الطبيعى أن يتقابل الرجل والمرأة فى إطار معين له تقاليد وعادات، أو تكون المقابلة فى إطار الزمالة الدراسية أو فى العمل وفى المناسبات والأماكن العامة كالأندية ومن هنا يمكن لكلاهما معرفة ميول وأفكار وآراء الآخر، وبما أن العاطفة تتكون عند حدوث تعامل أيا كان نوعه بين رجل وإمرأة ونتيجة الأخذ والعطاء والشعور بالأرتياح وتكرار الإنفعالات السارة من خلال الكلام بينهما يبدأ الإحساس بعاطفة الحب وينمو ببطء إلى أن يصبح عاطفة قوية يحسها الطرفين وهذا يؤكد أن الحب ينشأ بالتدريج ويتضح هذا من خلال الشكل الموضح (سلم الحب) .
- للحب أشكال مختلفة ولكن المهم هو الحب الراقى أو الصورة النموذجية للحب وهو الحب البعيد عن الأنانية الذاتية التى تستهدف إرضاء الأنا، وهو أيضا يدفع قيم الشخص لمستوى عال ليشبع بها حبه، وإذا كان الحب أصبح حقيقى ولا يجوز فى الحب أن يكون لأحد طرفى العلاقة سلطة حاكمة على الآخر ونستخلص من هذا كله :

أن الحب حالة يقع فيه الرومانسيون والحب عاطفة بين إثنين أحدهما ذكر والآخر أنثى وقد كتب على الإنسان أن يبحث عن نصفه الآخر ويظل يبحث إلى أن يجده ويقع فى حبه.

والشكل التالى يوضح كيف تنشأ تدريجيا عاطفة الحب :


سلم الحب
حب
إهتمام
عاطفة
قبول
فهم
إحترام
الغير
الذات

شــجرة الحب


أسرة
الرجل
حب الإنسانية
ثلاثة أجيال من الحب
ظهور شجرة جديدة
ظهور الثمرة
أطفال- حب الأسرة
زهور فى طور الإزدهار
حب المراهقة المتأخرة
الزواج فى فترة البلوغ المتأخرة
البراعم تغطى الأغصان
حب المراهقة المبكرة
إنتشار الأغصان ونموها
حب الأصدقاء فى المدرسة والجيرة
تدعيم الفروع الضعيفة للجذور
حب الأقارب والأخوة والأخوات
بذور - جذور
حب الذات - حب الوالدين أو البدلاء

- **الخطبة :**

الخطبة تعنى طلب طرف لطرف آخر، وهى لذلك إعلان عن رغبة فى زواج وتعتبر وعد أو عهد بين الرجل والمرأة لعقد الزواج بينهما مستقبلا .

رأى الدين فى الخطبة :

إن الشرع يحلل الخطبة ويبيح رؤية المراد خطبتها مادامت النية للزواج قد توافـــرت، وقـــال الرسول صلى الله عليه وسلم " **إذا خطب أحدكم فلا جناح أن ينظر إليها لخطبه وإن كـــانت لا تعلم** " صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

فسخ الخطبة ورأى الدين :

إن فسخ الخطبة بعد إعلانها أمر وارد وواقع وشرعى، لأنها ليست عقد يلزم صاحبـــه وهنـــا يحق أن يرد المهر ولا يحق له إسترداد الهدايا لأنه لم يجبر على تقديمها، كما ان هذه الفـــترة هى فترة إختبار لكل منهما وان لم يتحقق التوافق فى الطباع يفضل الإنفصال من البداية بـــدلا من تضخم المشاكل والعواقب فيما بعد الزواج والأولاد .

الحالة الصحية قبل الزواج (إختبارات راغبى الزواج) :

لابد أن يبدأ التخطيط فى حياة الأسرة عند التفكير فى تكوينها تكوينا ســـليما وســـعيدا لينعـــم الطرفين بأطفال أصحاء جسمانيا وعقليا، لذا يجب على الطرفين عمل فحوص طبية للتأكد من خلوهما من الأمراض التى تؤثر سلبيا على صحتهما وحياتهما الزوجية وحياة اطفالـــهما فـــى المستقبل، وتتمثل هذه الفحوص فى الآتى :

- الفحص الطبى الشامل على الزوجين لإكتشاف وجود أى مرض والعلاج منه قبل الزواج
- فحص دم الزوجين لتحديد نوع فصيلة الدم لكلاهما وإجراء إختبار ألـــ **RH** .
- عمل فحوص معملية أخرى لضمان الخلو من مرض السكر وأمراض الكلى والأمـــراض التناسلية الوراثية .
- عمل أشعة على الصدر للإطمئنان على خلوه من الأمراض الصدرية (الدرن) .
- ونحب ان نوضح انه إذا لم يتمكن الزوجان من إجراء هذه الفحوصات قبل الزواج فيمكـــن إجرائها بعد الزواج ولكن قبل الحمل .

الــــزواج :

قال تعالى " **وجعلنا لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعلنا بينكم مودة ورحمة** " من هنا تحدد الغاية من الزواج بأن تسكن الزوجة إلى زوجها والزوج إلى زوجته، ومعنى أن يسكن كل من الزوجين للآخر أن يطمئن كل منهما فى حياته بسبب الآخر بحيث تكون هذه الحياة بعيدة عن القلق وعن الهموم والمخاوف، أما الغاية الثانية : أن يكون كل من الزوجين ستارا للآخر يمنعه من أن يز ويقيه من الجنوح والإنحراف .

مفهوم الــزواج :

هو شركة مقدسة بين الرجل والمرأة فى ظل رباط شرعى أساسه المودة والمحبة والتوافق والإحترام المتبادل بينهما، ويمكن تحديد الوقت المناسب للزواج وهو عندما تتوافر بعض المواصفات فى الطرفين مثل :

١- النضج العقلى :

إستعداد كل من الشريكين لتحمل أعباء الزواج وتربية الأبناء وقيادة الأسرة، وبالنسبة للفتاة أن تكون ناضجة جسديا وفى مرحلة عمرية تسمح لها بتحمل أعباء الحمل والولادة .

٢- النضج الجنسى :

وهو مرحلة معينة من النضج بالنسبة للشاب والفتاة مهمة جدا لما لها من تأثير فى العلاقة بين الزوجين وفى تقويتها .

٣- توفير المال اللازم (النضج الإقتصادى) :

بما أن الزواج شركة بين إثنين لذا يجب أن تكون لدى الرجل القدرة المالية لتأسيس وتأثيث منزل وحياة جديدة بما يتلاءم مع ظروفهما الخاصة حتى تستقيم الحياة بينهما بدون إستدانة أو حدوث خلل فى حياة الأسرة .

الــزواج الشــرعى :

هو عقد رضائى يقوم على الإيجاب والقبول والإشهار لا يستخدم فيه لفظ الهبة أو العطية ويلزم إستخدام لفظ النكاح والتزويج شرط لصحة العقد فى صياغته، وفى الشرع أيضا يحق للمرأة أن تشترط على الزوج ان تقيم فى بلدها أو دارها ولا يحق له أن يشترط فترة محددة للزواج حتى لا يصبح زواج متعة مقنع، كما ان لها الحق أن تشترط عليه ألا يتزوج بأخرى ولا يحق للزوجة الثانية أن تطلب من زوجها طلاق الأولى فعليها أن تقبله بظروفه كلها أو ترفضه،كما ورد فى الحديث " **لا يحل لإمرأة تسأل طلاق أختها لتستفرغ صفحتها فإنما لها ما** قدر الله"

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم ومن مميزات هذا العقد أو هذا الزواج انه يحفظ للمــرأة وللأطفال حقوقهم الشرعية .

.بعض الأنماط السلبية للزواج :

أ- الزواج المبكر :

وسيتم مناقشته فى وحدة العنف ضد المرأة .

ب- زواج الأقارب :

إن هذا النوع من الزواج له تأثير سلبى على النسل فى حالات معينة مثل

- وجود قرابة شديدة بين الأب والأم من الجهتين ونسبة تأثيره السىء على الجيل الثــالث كبيرة جدا .
- حالة إنتشار أحد الأمراض الوراثية بالعائلة حتى ولو كانت غير ظاهرة فى الأبوين .
- حالة إنتشار أحد الأمراض الوراثية التى تصيب الرجال فقط تكون النساء حاملة لها إذا تزوجت من العائلة أو من عائلة أخرى تحمل نفس المرض يظهر فى الأبناء الذكور .

لذا نود أن نلفت الإنتباه إلى الأخطار الناتجة عن زواج الأقارب للحرص عند خــوض التجربة .

جـ- الزواج العرفى :

هو زواج صحيح من الناحية الشرعية طالما إستوفى الشروط من ناحية المهر والرضــا والسن والشهود والإشهار وموافقة ولى أمر البكر أى كل الشروط المطلوبة لعقد الـزواج الشرعى الموثق، **لكن هناك بعض التحذيرات الموجهة لمن يقبل على هذا النــوع مــن الزواج ليدركها ويحذرها :**

- إذا أنكر الزوج زوجه عرفيا وتخلص من الوثيقة فلا تستطيع إثبات الزوجة الزواج المنعقد عرفيا حيث أنه لا تسمع دعوى الزوجية عند إنكارها إلا إذا كانت ثابتة بوثيقــة شــرعية رسمية .
- إذا كان هناك أطفال من زواج عرفى فيمكن لها أن ترفع دعوى إثبات نســب ويمكــن ان ينكرها الزوج وتتكبد متاعب مادية ونفسية .
- لا ميراث للزواج من عقد عرفى غير مشهر ومعترف به ولا حقوق مادية ولا معنوية .
- إن هذا العقد وإن كان شرعى إلا أنه له عواقب نفسية وإجتماعية وقانونية تدعونا للتحذيــر بعدم الأخذ به .

العلاقة الجنسية فى الزواج :

١- التكوين البيولوجى للجهاز التناسلى للرجل : (أنظر الشكل)

إن الوظيفة الرئيسية للجهاز التناسلى للرجل هى تكوين الخلايا المنوية بالعدد الكافى ثم نقل هذه الخلايا أثناء الإتصال الجنسى إلى داخل مهبل المرأة **ويتكون الجهاز التناسلى للرجل من أعضاء خارجية وداخلية .**

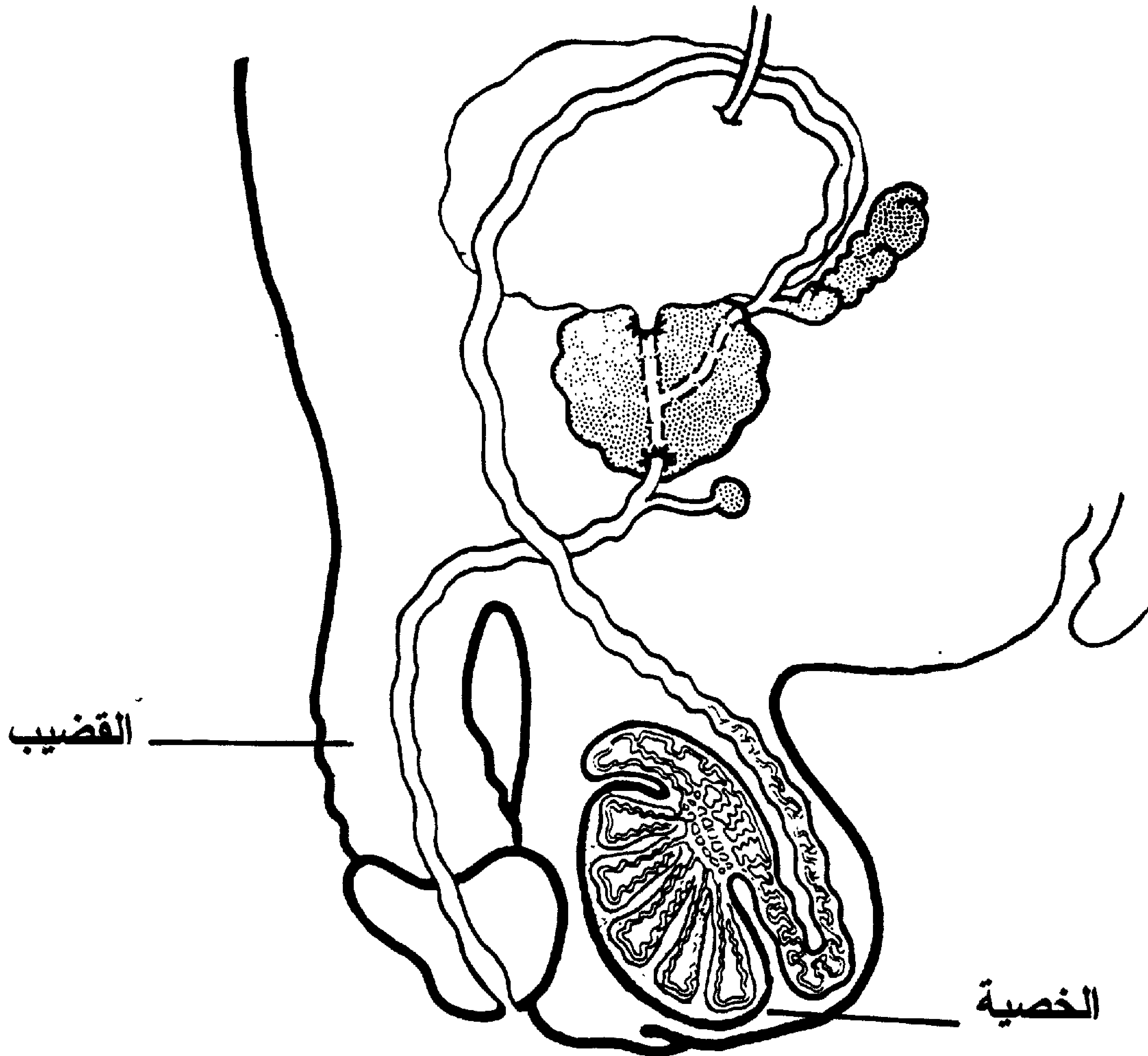
أولا : الأعضاء الخارجية :

وتشمل الأعضاء التناسلية الخارجية للذكر على ما يلى :

١- الخصيتين وهما العضو الأساسى والمسئول عن إفراز هرمون الذكورة وتكوين الحيوانات المنوية المسئولة عن الإخصاب وهما موضوعتين داخل كيس يسمى كيس الصفن .

٢- العضو الذكرى أو القضيب : وهو عضو الإتصال الجنسى عند الرجل وهو يحتوى على مجرى واحد لخروج البول والحيوانات المنوية .

الأعضاء التناسلية الخارجية للذكر



ثانيا : الأعضاء الداخلية :

وتتكون من الأعضاء التالية :

١- الخصيتين .
٢- الحبل المنوى .
٣- الحويصلة المنوية .
٤- القناة القاذفة للمنى .
٥- غدة البروستاتا .
٦- غدة كوبر .

١. الخصيتين :

عبارة عن غدتين بيضاويتي الشكل معلقتين تحت المنطقة الأدبية وخلف القضيب ومحاطتين بكيس الصفن وفى داخل الخصيتين تتكون الخلايا المنوية وهى عبارة عن أجسام صغيرة جدا لا ترى بالعين المجردة، وتفرز الخصيتان الهرمونات الذكرية التى تسبب التغيرات المصاحبة لسن البلوغ والصفات المميزة للرجولة فى تركيب الجسم .

٢. الحبل المنوى :

يحتوى كل حبل على قناة منوية وشريان ووريد وعصب ويصعد الحبل المنوى من الخصية فى أعلى كيس الصفن ملتصقا بجدار البطن من الداخل حتى يصل إلى الحويصلة المنوية .

٣. الحويصلة المنوية :

عبارة عن غدة على كل جانب من جانبى المثانة تفرز سائل يقوم بتغذية الحيوانات المنوية أثناء رحلتها فى الجهاز التناسلى للرجل كما تقوم بحفظ السائل المنوى لحين وقت الجماع.

٤. القناة القاذفة للمنى :

هى القناة التى تقوم بنقل الحيوانات المنوية مع سائل الحويصلة إلى مجرى البول أثناء القذف فى نهاية الجماع .

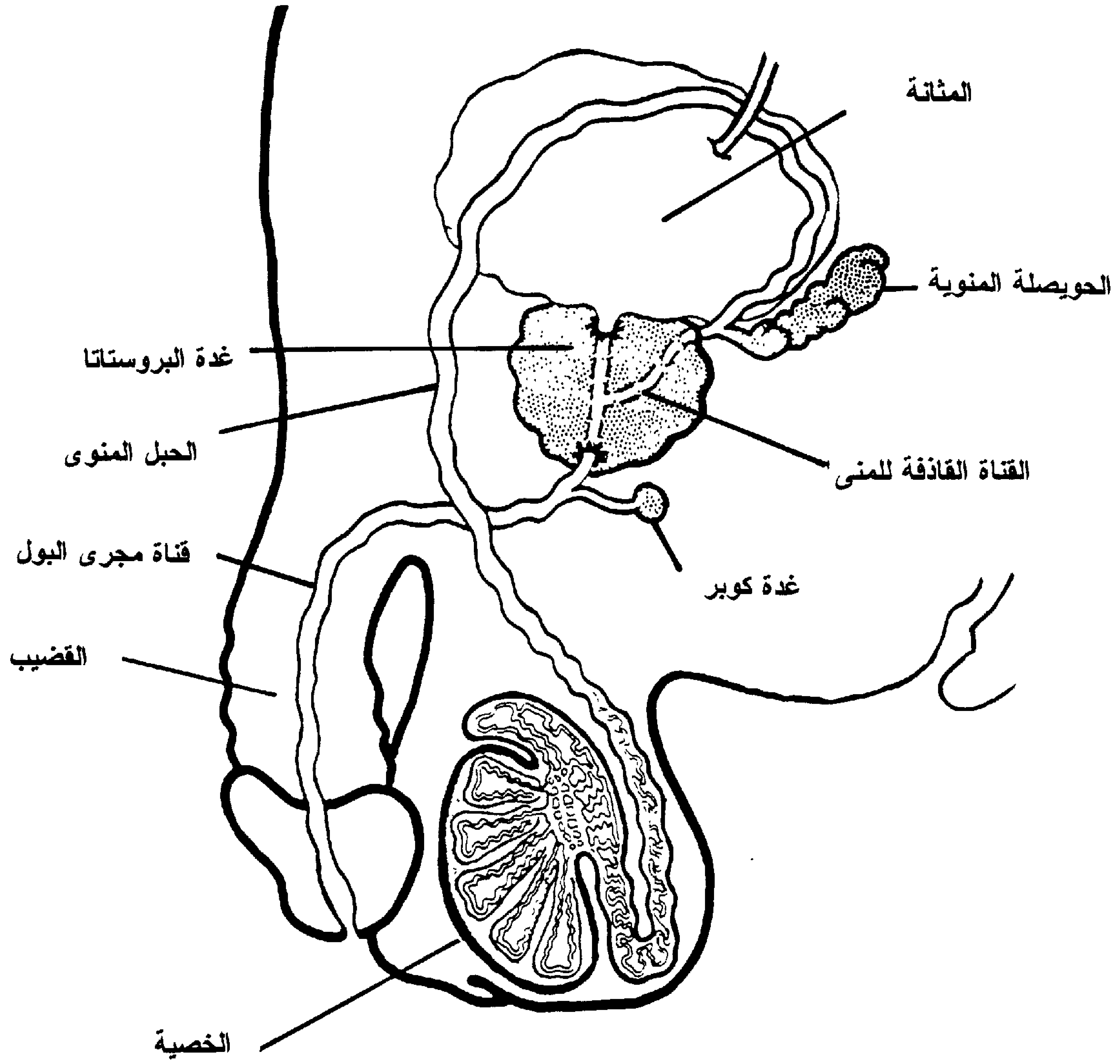
٥. غدة البروستاتا :

هى غدة تحت المثانة وتفرز مادة تساعد على حيوية السائل المنوى وتفرز غدة البروستاتا سائلا قلويا خفيفا يسمى سائل البروستاتا حيث يكون الجزء الأكبر من السائل المنوى .

٦. غدة كوبر :

تتكون هذه الغدة من غدتين صغيرتين فى حجم البازلاء وتقع هاتان الغدتان فى قاع غدة البروستاتا على جانبى قناة مجرى البول وتفتحان فى قناة مجرى البول وتفرز سائلا قلويا سميكا .

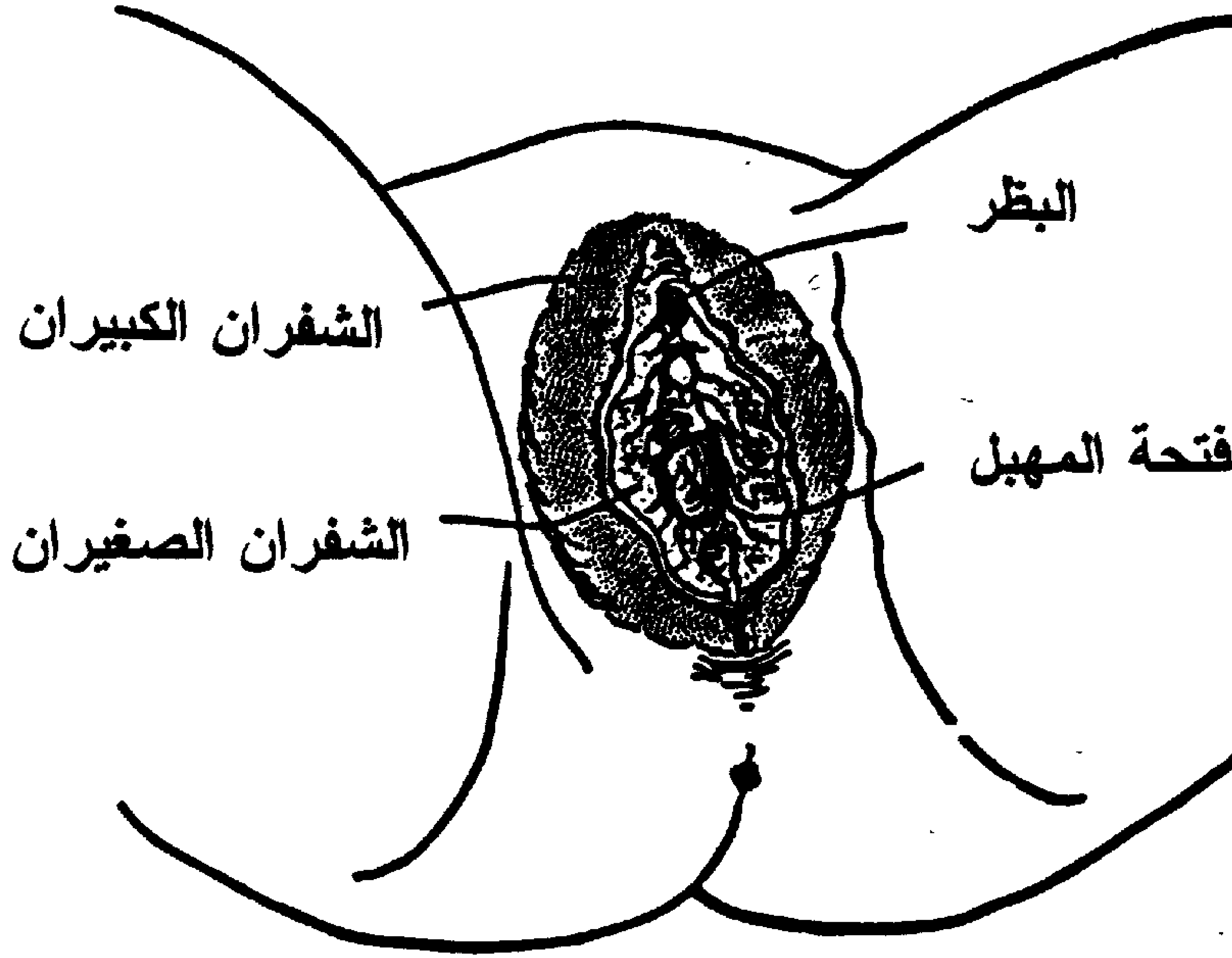
الجهــاز التناسلى للرجل (الأعضاء الداخلية)



.التكوين البيولوجى للمرأة :

أولا : الأعضاء الخارجية وتشمل :

الجهاز التناسلى الخارجى للمرأة



١- الشفران الكبيران : وهما عبارة عن طبقتين من الجلد توجدان على جانبى الفتحة المهبلية وتكونان الحدود الجانبية لهذه الفتحة ويحتويان على الغدد الدهنية وهما عادة منطبقتان على بعضهما البعض .

٢- الشفران الصغيران : يقعان داخل الشفرتين الكبيرتين وهما عبارة عن طبقتين من الجلد ويحتويان على الأنسجة والأوعية الدموية والأعصاب ولذلك تعتبر وظيفتهما من أهم وظائف الأعضاء الجنسية الشديدة الحساسية .

٣- البظر : وهو عضو صغير جدا بالجزء الأمامى للفرج وهو يعتبر أكثر الأجزاء حساسية عند المرأة ووظيفته تحريك الرغبة الجنسية وتحقيق الإستمتاع عند المرأة ولذلك ينصح بعدم إزالته حتى لا تصاب المرأة ببرود جنسى .

ثانيا : الأعضاء الداخلية :

١- المهبل (قناة الولادة) .
٢- الرحم .
٣- قناتا فالوب (البوقين) .
٤- المبيضان .

١. المهبل (قناة الولادة) :

هو عبارة عن قناة عضلية مخروطية تمتد من عنق الرحم إلى فتحة الفرج فى الدهليز بين الشفرتين الصغيرتين وجدار المهبل ويتكون من طبقة من العضلات الملساء على هيئة تعرجات تؤهلها أثناء عملية الولادة .

• **وظائف المهبل** : تتلخص فى انه العضو المستعمل فى الإتصال الجنسى وفيه تستقبل المرأة الخلايا المنوية من الرجل كما.أنه الجزء الذى يصل الأعضاء التناسلية الخارجية بالأعضاء التناسلية الداخلية ويتسم بالمرونة لتسهيل عملية الولادة كما أنه يفرز بعض الإفرازات ليسهل عملية الجماع .

٢. الرحم :

هو جسم عضلى أجوف ذو جدار سميك متين ويشبه ثمرة الكمثرى من حيث الشكل ويتكون جدار الرحم من عدة طبقات عضلية قابلة للتوسع والتمدد حسب حجم الجنين وتساعد على دفع الجنين أثناء الولادة، والرحم معلق بواسطة أربطة داخل الحوض وهذه الأربطة تجعل الرحم يتحرك فى سهولة .

٣. قناتا فالوب (البوقين) :

هما عبارة عن أنبوبتين عضليتين وتمتد كل واحدة إلى جانب الرحم وتسير خلفه متعرجة حتى تصل نهايتها الأخرى بجوار المبيض ويزيد الإتساع فى الطرف القريب من المبيض حيث ينتهى بفتحة متسعة محاطة بأهداب تشبه الأصابع تجذب البويضة وتدفعها داخل البوق لتحملها من المبيض للرحم، وبداخل قناة فالوب يتم تلقيح البويضة بواسطة الخلايا المنوية ثم تتجه بعد ذلك فى إتجاه الرحم بواسطة انقباضات القناة وحركة الأهداب المبطنة لها .

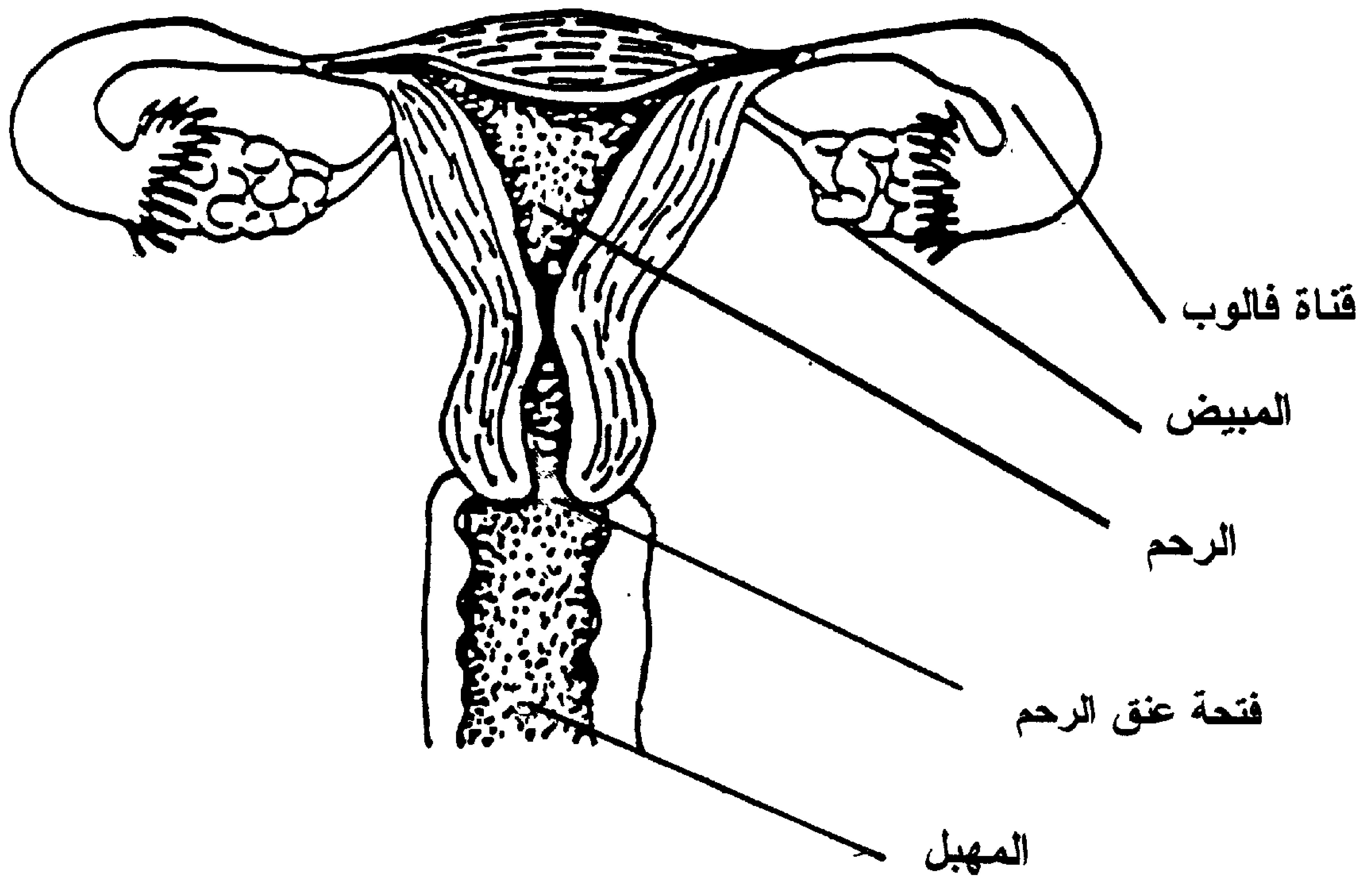
٤. المبيضان :

يشبه كل مبيض حبة اللوز ويقعان فى الجزء الأعلى لتجويف الحوض وهما معلقين بواسطة أربطة ووصيفتهما إنتاج وإخراج البويضات التى تنتج الحمل بإتحادهما مع

الحيوانات المنوية وأيضا يقوم المبيض بإفراز بعض الإفرازات الأنثوية الداخلية لنوعيـة من الهرمونات ينبهان أعضاء التناسل للحمل والولادة مثل الرحم والثديين .

ويوضح الرسم التالى الأعضاء الداخلية للجهاز التناسلى للمرأة :

الأعضاء الداخلية للجهاز التناسلى للمرأة



العوامل المؤثرة على التوافق فى العلاقة الخاصة بين الزوجين :

- الرغبة الجنسية مركزها العقل البشرى الواعى وما الأعضاء إلا أدوات تطيع رغبة هذا العقل، ولكى تصبح العلاقة الجنسية بين الزوجين على أكمل صورها هناك بعض العوامل التى يجب مراعاتها لأن الحياة الزوجية هى مجموعة من المشاعر والإنفعالات والمواقف يتخللها أحيانا مواقف سعيدة كما يتخللها مواقف حزينة لذا فقد جعل الله العلاقة الجنسية بين الزوجين مبعث سعادة وضرورة من ضرورات الهدوء النفسى والإستقرار كما أنها تعمل على زيادة الحب والترابط بين الزوجين وفى النهاية تؤدى إلى إنجاب الأطفال .
- كما أنه من أسباب تعكر صفو الحياة الزوجية وزيادة التوتر بين الزوجين عدم فهم كلا من الزوج والزوجة لطبيعة الآخر وعدم الفصل بين الجانبين اللذين يكونان الحب وهما الجانب العاطفى والجانب الجسدى، حيث يجب على الزوج أن يدرك أن زوجته فى حاجة إلى العطف والحنان وأنها ليست مجرد وسيلة لإشباع رغباته بل هى إنسان لديه مشاعر وأحاسيس وأحيانا تكون سعيدة وأحيانا تكون مهمومة لذا فيجب عليه مراعاة حالتها النفسية كما يجب على الزوجة ان تدرك أن للزوج حق عليها من العطف والحنان وللإثنان معا رغبات جسدية فى حاجة إلى الإشباع .
- والدين الإسلامى يرى أن من مظاهر إكتمال الخلق ونمو الإيمان ان يكون المرء رقيقا مع أهله ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم " **أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا وخياركم خياركم لنسائهم** " كما يقول الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام " **ما أكرمهن إلا كريم وما أهانهن إلا لئيم** "، ومن إكرامها التلطف معها ومداعبتها، وروى أحمد وأصحاب السنن أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال " **كل شىء يلهو به بن آدم فهو باطل إلا ثلاثا رمية عن فرسه وتأديبه فرسه وملاعبته أهله فإنهن من الحق** "
- كما يجب على الزوج عند قيامه بعملية الجماع أن يراعى أولا الحالة النفسية لزوجته ورغبتها ويجب أن يكون هناك تقديم لعملية الجماع مثل الملاطفة عن طريق الكلام والمداعبة عن طريق الملامسة والتقبيل حيث أن هذا التقديم يؤهل المرأة لعملية الجماع وهذا كما أوصانا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم "**لايقع أحدكم على إمرأته كما يقع البعير ولكن ليلاطفها ويداعبها**"، كما يجب على الزوج أن ينتظر أن تصل زوجته للإرتواء الجنسى ولا يتركها قبل ذلك كما أمرنا الرسول صلى الله عليه وسلم، لأنه إذا تركها وهى لم تصل إلى الإرتواء الجنسى قد يؤدى هذا إلى إحتقان منطقة الحوض كما يؤدى إلى تعكر الحياة الزوجية .

وعن الرسول صلى الله عليه وسلم **"إذا جامع أحدكم أهله أى زوجته فليصدقها فإذا قضى حاجته فلا يعجلها حتى تقضى حاجتها"** .

- كما يجب أن يهتم كلا منهما بالنظافة الشخصية والمظهر الجيد وأن يحرص كلا منهما أن تكون رائحته زكية ولا يرى كل من الآخر إلا جميلا ولا يشم إلا كل رائحة زكية وقال صلى الله عليه وسلم :

" **خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك وإذا أمرتها أطاعتك وإذا غبت عنها حفظتك فى نفسها ومالك** " .

- ويجب أن يعرف كل من الزوجين أن العلاقة الجنسية فى الزواج ما هى إلا إندماج عاطفى وإلتقاء فى المشاعر والأحاسيس قبل ان يكون إندماج بدنى بين الزوج وزوجته .

العوامل السلبية :

١- البرود الجنسى :

التعريف : يطلق على حالة المرأة التى لم تشعر بالرغبة الجنسية والتى لا تستجيب لأى لون من ألوان العلاقة الجنسية .

أسباب البرود الجنسى :

- الدرجة الثانية والثالثة من الختان يقتلان أهم مراكز الإحساس الجنسى فى الجهاز التناسلى للمرأة .
- تبدأ الرغبة الجنسية بالضعف والزوال فى ٦٠% من النساء قبل سن اليأس وفى ٢٠% بعد سن اليأس مباشرة وتحتفظ ألـ ٢٠% الباقية بالرغبة الجنسية بدرجات مختلفة وتزول هذه الرغبة بالتدريج فى السنوات المتقدمة من العمر .
- تقل الرغبة الجنسية عند بعض النساء أثناء الحمل وفى فترة النفاس .
- الإعتقاد الخاطىء بأن إظهار الإستجابة أثناء العلاقة الجنسية مع الزوج يدل على عدم الإحترام .
- عدم وجود توافق عاطفى بين الزوج والزوجة، أى أن الزوجة لا تحب الزوج أو أن الزواج قد تم ضد رغبتها وبالتالى لا تستجيب له .
- الخوف من الحمل والولادة والجروح والتمزقات، ويكون سبب الخوف خبرة سابقة أو قصص مخيفة .
- إستعمال الزوجة موانع الحمل مع وجود إعتراض أخلاقى أو دينى عندها يؤدى إلى البرود الجنسى .
- عندما يفقد الزوجان كل أمل فى الإنجاب بسبب العقم فيصبح الجنس عملا غير هادف ويتسبب هذا فى البرود الجنسى .

• الإرهاق والإهتمامات الخاصة الأخرى يؤدى فى بعض الأحيان لعدم الإستجابة والإستمتاع بين الزوجين .

٢- العنـــــة

• تعريف العنة : تعنى العنة عدم قدرة العضو الذكرى على الإنتصاب .

أنواع العنة :

• العنة المطلقة التى يمتنع فيها الإنتصاب مهما حاول الإنسان .
• العنة الإختبارية أى قد يتم الإنتصاب أحيانا وقد لايتم .
• العنة الحادة العابرة التى تزول متى تزول الأسباب النفسية المسببة لها .
• العنة المزمنة التى لا شفاء منها وهى مستمرة .

أسباب العنة :

• الأسباب النفسية وهى أكثر الأسباب المحدثة للعنة .
• أسباب كيماوية كالعقاقير المخدرة، متى تعاطاها الرجل بجرعات كبـــيرة متواليـــة ولفترة من الزمن .
• أسباب عضوية كبعض الأمراض مثل سوء التغذية ومرض السكرالمستشرى والسل والشيخوخة .
• العيوب الخلقية فى الجهاز التناسلى مثل الإضطراب الهرمونى وتضخم البروســـتاتا هذا على سبيل المثال وليس الحصر .

٣- القذف المبكر :

هو حالة تصيب الرجال وتؤدى إلى عدم حدوث الإرتواء الجنسى عند المرأة وعدم الرضا عند الرجال ومن أسبابها :

• المغامرات الجنسية المتعددة قبل الزواج .
• الممارسات الجنسية بين الشباب والتى تكون فى أماكن شبه خاصة مثل السيارات أو غـــير ذلك .
• المداعبات الجنسية عند المراهقين .

ممارســـات جنسية خاطئة بين الزوجين:

١- الإتيان من الخلف :

وهو مجامعة المرأة من فتحة الشرج بدلا من الفرج وهو ما يسمى باللواط وعقوبـــة هذا فى الإسلام أشد من عقوبة الزنا لأنه يترتب عليه أضرار صحية ونفسية خطيرة، وقد نهى الإسلام عنه فقال الرسول " **لا تأتوا النساء في أدبارهن** " وقال **تعالى "فأتوهن من حيث أمركم الله** " صدق الله العظيم .

المضاعفات

- إلتهابات شديدة تصيب العضو الذكرى لكثرة الميكروبات فى فتحة الشرج
- يسبب تشققات ودرجات شديدة من البواسير بالنسبة للمرأة .

٢- الجماع أثناء الحيض :

لا يجوز للزوج أن يجامع زوجته فى غير طهر وقد نهى الإسلام ايضا عن ذلك فى قوله تعالى : " **فاعتزلوا النساء فى المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن** " .

المضاعفات :

- يزيد من إحتقان الحوض وحدوث إلتهابات به وحدوث إلتهابات فى عنق الرحم .
- تعرض الرجل للعديد من الميكروبات والتى تؤدى إلى إلتهابات فى القضيب .

السلوك الجنسى غير الطبيعى وأضراره :

قد يتعرض الفرد لبعض أشكال الإنحراف خلال مراحل النمو الجنسى ومن أهم هذه الأشكال :

١. الإفراط فى العادة السرية :

منذ أن يكون الطفل فى بطن أمه يحدث له إنتصاب وهو فى الرحم إلى أن يصل إلى سن البلوغ ويبدأ فى التعرف على العادة السرية سواء بالمصادفة أو عن طريق أحد أصدقـــاؤه من نفس السن، والعادة السرية هى عبارة عن إشباع جنسى دون وجود طرف آخر ويلجـأ إليها المراهقين نتيجة الكبت الجنسى والملل والفراغ، ومعالجة الإستمناء تؤتى نتائج طيبـة جدا وتكون بتقوية الجسم ووسائل المعالجة بالماء البارد وبالرياضة، وللغذاء أهمية فى هذا الصدد فيتجنب إستعمال الأطعمة التى تسبب القبض والإمساك ويقلل من إستعمال اللحـــوم وإلى جانب هذا كله فإن المعالجة النفسية تساعد على تحويل إنتباه الشاب إلـــى مجـــالات أخرى وتنمية الطموح لديه وحب العمل .

وفى حديث عن الرسول عليه الصلاة والسلام قال " **يا معشر الشباب من إستطاع منكم البـاءة فليتزوج فإن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء** " والباءة هنا هى القدرة على الزواج جسديا وماديا .

٢. الجنسية المثلية :

وهى اللواط عند الرجال والسحاق عند النساء وفى هذا النوع من الشذوذ يكون موضوع الرغبة الجنسية عند الفرد شخصا من نفس الجنس ويرجع أسباب هذه الظاهرة إلى خلـل هرمونى أو عضوى أو نفسى وقد يرجع إلى أسباب إجتماعية كما هو الحال فى الأماكن التى لا تسمح بالإختلاط كما فى السجون ومؤسسات الأحداث .

٣. الإستعراض :

فى هذا اللون من الإنحراف الجنسى يجد المريض متعة فى إستعراض جسمه العــارى أمام الآخرين وقد يكون تعويضا عن عجزه الجنسى والمصاب بهذا الإنحراف يختبــىء فى مكان مناسب لا يكثر المرور فيه فاتحا ملابسه لتعرية أعضائه التناسلية ثـم يظـهر فجأة من مخبئه إذا مرت به إمرأة أو جماعة من النساء ويعرض أعضاءه بكلمات بذيئة.

٤. الحب الجنسى للأطفال :

وهذا يعنى أن يتخذ الشخص البالغ (المريض) طفلا كموضوع جنسى وقد يكون سبب هـذه الظاهرة المرضية هو المجتمع المغلق الذى لا يسمح فيه بالإختلاط وقد يرجـع إلـى أن المريض تنقصه الثقة بالنفس فلا يتخذ لنفسه موضوعا جنسيا بالغا مثله بل يتجه إلى طفـل يسهل إغراؤه ولا يلقى منه مقاومة تذكر .

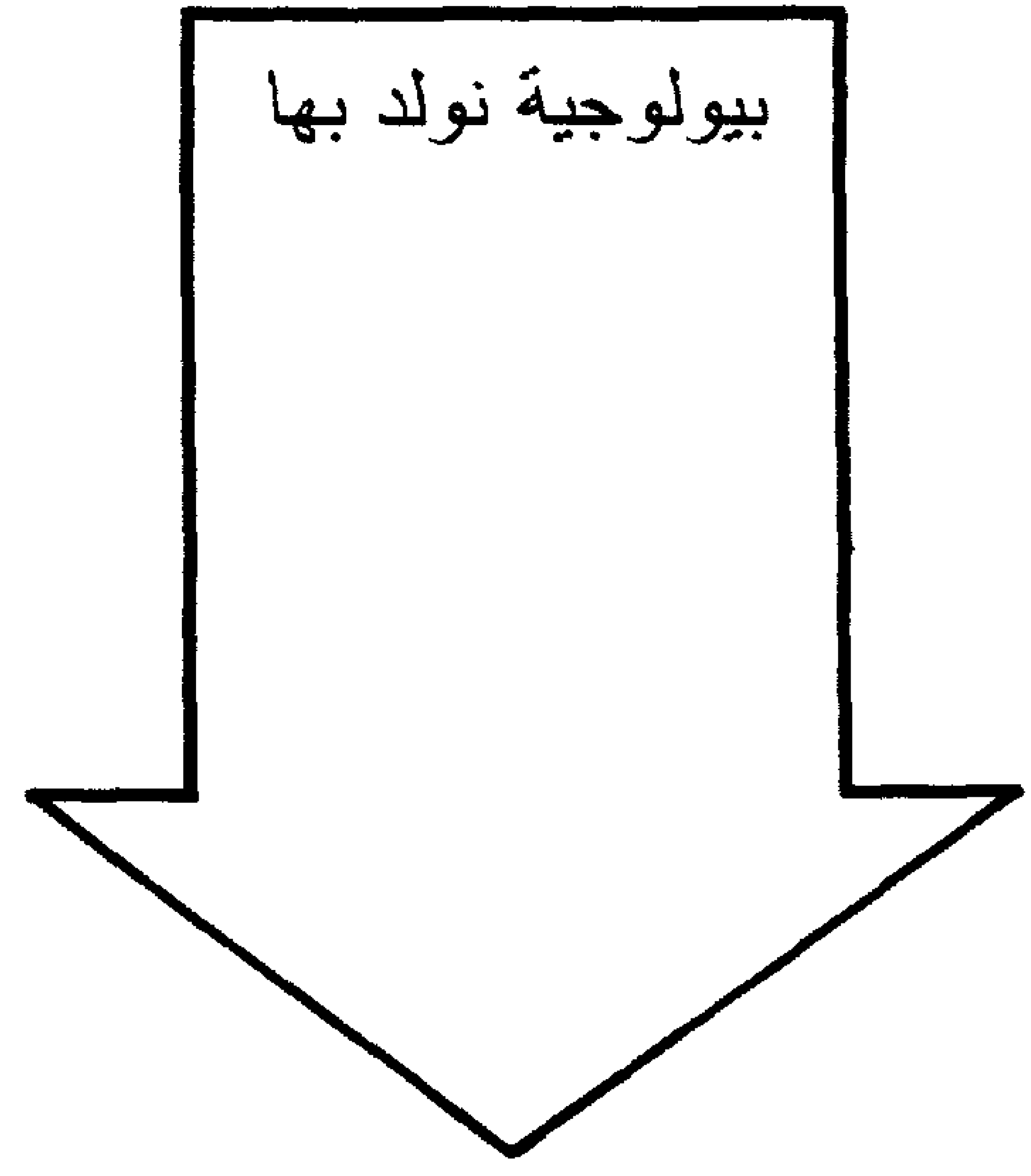
٥. الإحتكاك الجنسى :

والمريض بهذا النوع من الشذوذ يلجا إلى الإحتكاك بالنساء فى وســائل المواصـلات او غيرها من الأماكن المزدحمة .

المرفقـــــات

الفرق بين الأدوار البيولوجية والأدوار من حيث النوع

الجنس	النوع





وبالتالى

- لا يمكـــن تغيـــــير الصفـــــات البيولوجية .

١-أدوار الحمل والولادة للنســـــاء فقط .

٢-الرجل الوحيد القادر على الإخصاب .

وبالتالى

- يمكن تغيير الأدوار الإجتماعية .

١-يمكن للنساء أن تقوم بكل الأعمال التى تسند للرجال .

٢-يستطيع الرجال أن يقوموا برعاية الأطفال .

أدوار النوع للنساء والرجال فى الأسرة والمجتمع

النوع / الأدوار	النساء	الرجال
١- الدور الإنجابى **Reproductive Role (R)**	• حمل وإنجاب الأطفال (إستمرارية الجنس البشرى) . • مسئوليات رعايتهم وتربيتهم . • الأعباء المنزلية للحفاظ على إعادة إنتاج القوى العاملة .	• يمكن المشاركة فى رعاية الأطفال وتربيتهم . • المشاركة فى آداء الواجبات المنزلية الأخرى من إعداد الطعام والتنظيف .... إلخ
٢- الدور الإنتاجى **Productive Role (P)**	العمل الذى تؤديه النساء مقابل الدفع النقدى أو العينى ويشتمل على الإنتاج التسويقى ذو القيمة التبادلية وانتاج الإعاشة المنزلية ذو القيمة الإستعمالية الفعلية ولكنه ذو قيمة تبادلية مستقبلية .	العمل الذى يؤديه الرجال مقابل الدفع النقدى أو العينى ويشتمل على الإنتاج التسويقى ذى القيمة التبادلية وانتاج الإعاشة المنزلية ذى القيمة الإستعمالية الفعلية ولكنه ذو قيمة تبادلية مستقبلية .
٣- الدور التنظيمى **Community Managing Role (C.M)**	• يشمل أنشطة مجتمعية أخرى تمارس النساء معظمها وهو مكمل للدور الإنجابى مثل (الحصول على الماء، والعناية بالصحة، التعليم ....إلخ) • عمل تطوعى بدون أجر يمارس فى وقت الفراغ .	• يمكن أن يمارسه الرجال (مثل خلق وتقوية العلاقات الإجتماعية والإشتراك فى العمل العام وإتخاذ القرارات والعمل التنظيمى . • تدبير السلع ذات الإستهلاك الجماعى والخدمات الأساسية
٤- دور التمثيل السياسى **Constituency Based Politics Role**	• غالبا تعمل كقائدة بالجمعيات التى لها علاقة بالتنظيمات النسائية أو التى تهتم بشئون المراة وفى الوقت الحالى بدأت المرأة تتخذ طريقها إلى البرلمان وإلى المناصب السياسية العليا .	• غالبا نشاط قيادى يشمل المشاركة فى إتخاذ القرارات أو الدور التنظيمى على المستوى السياسى فى المجتمع وهذا الدور السياسى يشمل أنشطة سياسية على المستويات التالية : المجتمع المحلى والقومى والدولى .

معايير إختيار شريك الحياة

١- التكافؤ العلمى والتماثل فى مستوى التعليم والثقافة .

٢- القيم والأخلاق المشتركة .

٣- التكافؤ الإجتماعى .

٤- الصحة الجسدية والنفسية .

٥- التدين .

٦- السن المتكافىء .

٧- الجمال وحسن المظهر

الـــــزواج

بسم الله الرحمن الرحيم "وجعلنا لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعلنا بينكم مودة ورحمة " صدق الله العظيم

مفهوم الزواج : هو شركة مقدسة بين الرجل والمرأة فى ظل رباط شرعى أساســه المــودة والمحبة والتوافق والإحترام المتبادل بينهما .

الوقت المناسب للزواج :

عندما يتوفر ما يلى :

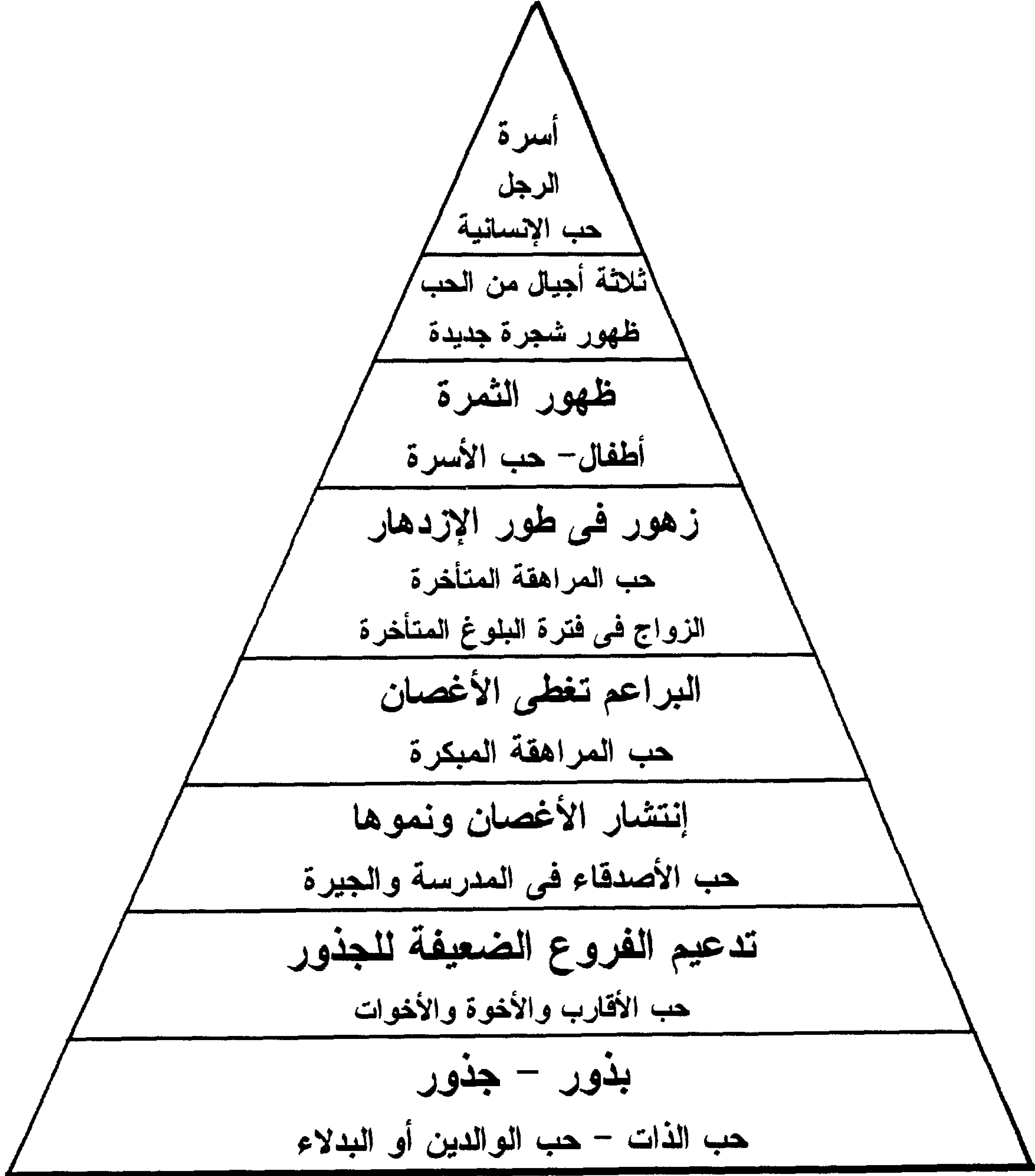
- النضج الجسدى والعقلى : الإستعداد لتحمل أعباء الزواج وقيادة أسرة وخاصة عندما تكون الفتاة مستعدة جسديا للحمل ولتحمل الأعباء النفسية والجسمانية للحمل والولادة .
- النضج الجنسى : مرحلة مهمة جدا لما لها من تأثير على العلاقة بيــن الزوجيــن وعلــى تقويتها .
- توفر المال اللازم : بما أن الزواج شركة بين إثنين لذا يجب أن تكون لدى الرجل القـــدرة المالية لتأسيس وتأثيث منزل وحياة جديدة بما يتلاءم مع ظروفهما الخاصة حتــى تســتقيم الحياة بينهما بدون إستدانة أو حدوث خلل فى حياة الأسرة .

أنواع الزواج :

١- **الزواج الشرعى :** وهو عقد رضائى يقوم على الإيجاب والقبول والإشهار لايستخدم فيــه لفظ الهبة أو العطية ويلزم إستخدام لفظ النكاح والتزويج فى صياغة العقد شرط لصحتــه، وهناك بعض أشكال من الزواج محظورة وغير مفضلة منها :

- الزواج المبكر : بما فيه من أضرار صحية ونفسية للفتاة ومضاعفات قد تتحملــها ولكــن تؤثر على الصحة العامة وعلى الجنين أثناء الولادة .
- زواج الأقارب : بما أن هناك الكثير من الأمراض الوراثية الظاهرة والمتنحيــة، فــزواج الأقارب عامة غير مفضل علميا وخاصة الأقارب من الدرجة الأولى .
- الزواج العرفى : يكون صحيحا شرعا إذا توافرت فيه الشروط (المهر - الرضا - الشهود - الإشهار - موافقة ولى البكر) وينصح بالإبتعاد عن هذا النوع لما فيه من إهدار لكرامــة وحقوق المرأة حيث أنه لو أنكر الزوج زواجه لها فلن تستطيع إثبات حقها من الميراث ولا حق الأطفال، كما أنه لايحق إقامة دعوى لإثبات الزواج العرفى أمام المحاكم وتظل هكــذا إلى جانب العواقب النفسية والإجتماعية والقانونية .

شجرة الحب


أسرة
الرجل
حب الإنسانية
ثلاثة أجيال من الحب
ظهور شجرة جديدة
ظهور الثمرة
أطفال- حب الأسرة
زهور فى طور الإزدهار
حب المراهقة المتأخرة
الزواج فى فترة البلوغ المتأخرة
البراعم تغطى الأغصان
حب المراهقة المبكرة
إنتشار الأغصان ونموها
حب الأصدقاء فى المدرسة والجيرة
تدعيم الفروع الضعيفة للجذور
حب الأقارب والأخوة والأخوات
بذور - جذور
حب الذات - حب الوالدين أو البدلاء

•التكوين البيولوجى للجهاز التناسلى للرجل : (أنظر الشكل)

إن الوظيفة الرئيسية للجهاز التناسلى للرجل هى تكوين الخلايا المنوية بالعدد الكافى ثـــم نقل هذه الخلايا أثناء الإتصال الجنسى إلى داخل مهبل المراة **ويتكون الجهاز التناســـلى للرجل من أعضاء خارجية وداخلية كالتالى :**

١- الخصيتين .

٢- الحبل المنوى .

٣- الحويصلة المنوية .

٤- القناة القاذفة للمنى .

٥- غدة البروستاتا .

٦- غدة كوبر .

٧- القضيب أو العضو الذكرى .

أولا : الخصيتين :

عبارة عن غدتين بيضاويتي الشكل معلقتين تحت المنطقـــة الأدبيـــة وخلـــف القضيـــب ومحاطتين بكيس الصفن وفى داخل الخصيتين تتكون الخلايا المنوية وهى عبـــارة عـــن أجسام صغيرة جدا لا ترى بالعين المجردة، وتفرز الخصيتان الهرمونات الذكريـــة التـــى تسبب التغيرات المصاحبة لسن البلوغ والصفات المميزة للرجولة فى تركيب الجسم .

ثانيا : الحبل المنوى :

يحتوى كل حبل على قناة منوية وشريان ووريد وعصب ويصعد الحبـــل المنـــوى مـــن الخصية فى أعلى كيس الصفن ملتصقا بجدار البطن من الداخل حتى يصل إلى الخصية .

ثالثا : الحويصلة المنوية :

عبارة عن غدة على جانب من جانبى المثانة تفرز سائل يقوم بتغذية الحيوانات المنويـــة أثناء رحلتها فى جسم الرجل كما تقوم بحفظ السائل المنوى لحين وقت الجماع .

رابعا : القناة القاذفة للمنى :

هى القناة التى تقوم بنقل الحيوانات المنوية مع سائل الحويصلة إلى مجرى البـــول أثنـــاء القذف فى نهاية الجماع .

خامسا : غدة البروستاتا :

هى غدة تحت المثانة وتفرز مادة تساعد على حيوية السائل المنوى وتفرز غدة البروستاتا سائلا قلويا خفيفا يسمى سائل البروستاتا حيث يكون الجزء الأكبر من السائل المنوى .

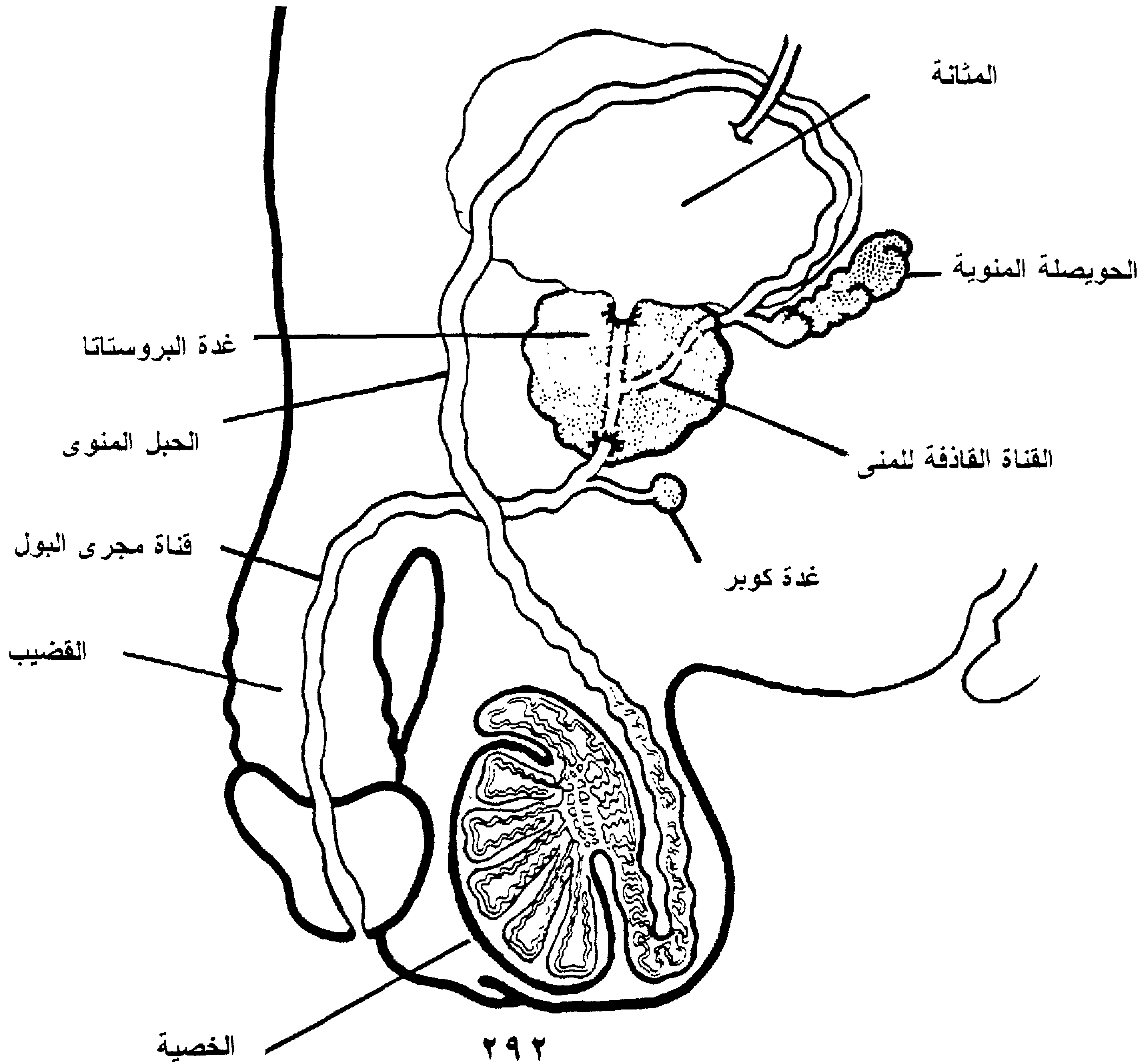
سادسا : غدة كـــوبر :

تتكون هذه الغدة من غدتين صغيرتين فى حجم البازلاء وتقع هاتان الغدتان فى قاع غـــدة البروستاتا على جانبى قناة مجرى البول وتفتحان فى قناة مجرى البول وتفرز سائلا قلويـــا سميكا.

سابعا : القضيب :

وهو عضو الإتصال الجنسى عند الرجل وهو يحتوى على مجرى واحد للبـــول ولخـــروج الحيوانات المنوية

الأعضـــاء الخارجية والداخلية للجهاز التناسلى للرجل

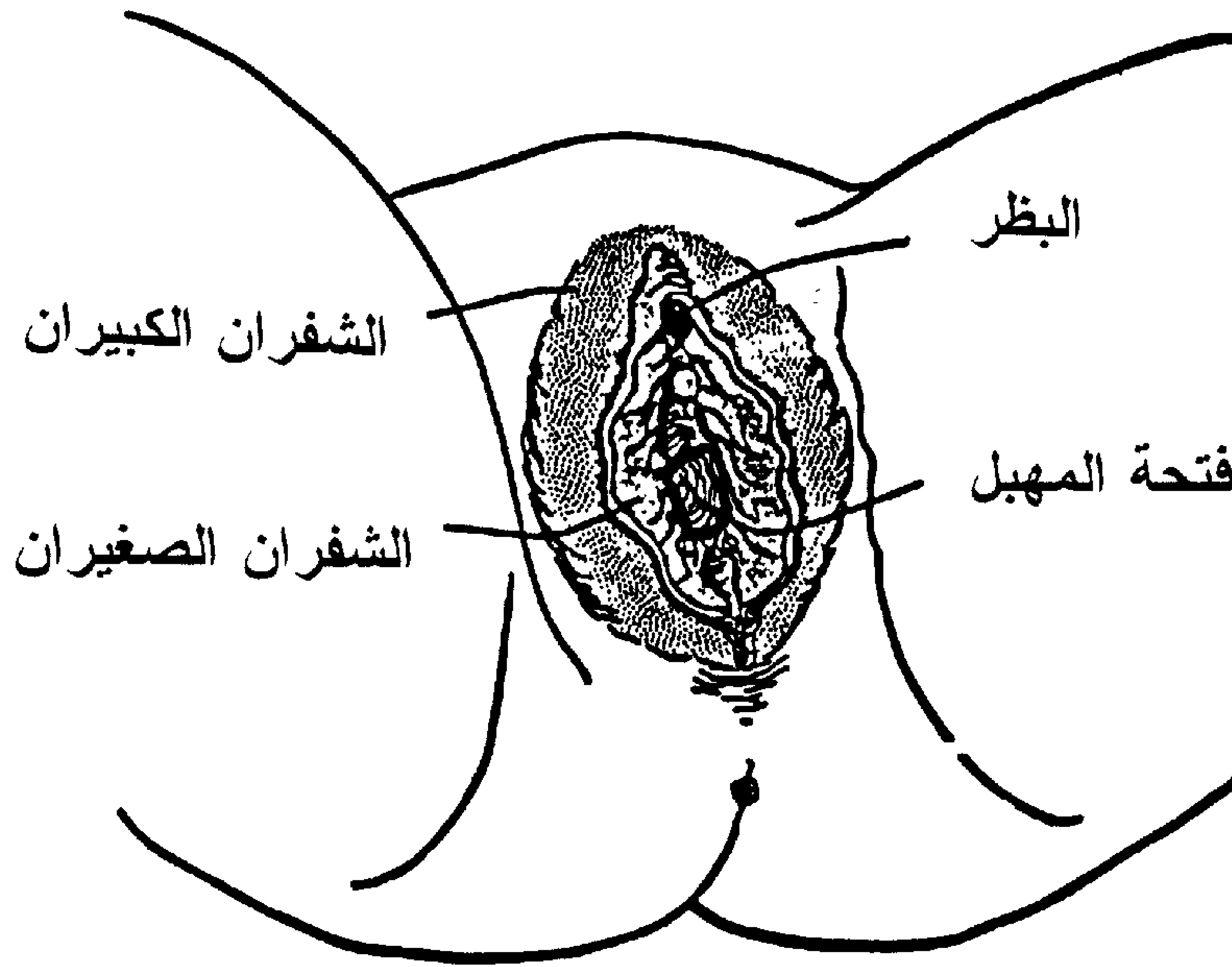


• التكوين البيولوجى للمرأة :

أولا : الأعضاء الخارجية وتشمل الآتى :

- **الشفران الكبيران** : وهما عبارة عن طبقتين من الجلد توجدان على جانبى الفتحة المهبلية وتكونان الحدود الجانبية لهذه الفتحة ويحتويان على الغدد الدهنية وهما عادة منطبقتان على بعضهما البعض .
- **الشفران الصغيران** : يقعان داخل الشفرتين الكبيرتين وهما عبارة عن طبقتين من الجلد ويحتويان على الأنسجة والأوعية الدموية والأعصاب ولذلك تعتبر وظيفتهما من أهم وظائف الأعضاء الجنسية الشديدة الحساسية .
- **البظر** : وهو عضو صغير جدا بالجزء الأمامى للفرج وهو يعتبر أكثر الأجزاء حساسية عند المرأة ووظيفته تحريك الرغبة الجنسية وتحقيق الإستمتاع عند المرأة ولذلك ينصح بعدم إزالته حتى لا تصاب السيدة ببرود جنسى .

الجهاز التناسلى الخارجى للمرأة



ثانيا : الأعضاء الداخلية :

١- المهبل (قناة الولادة) .

٢- الرحم .

٣- قناتا فالوب (البوقين) .

٤- المبيضان .

أولا : المهبل (قناة الولادة) :

هو عبارة عن قناة عضلية مخروطية تمتد من عنق الرحم إلى فتحة الفرج فى الدهليز بين الشفرتين الصغيرتين وجدار المهبل ويتكون من طبقة من العضلات الملساء على هيئة تعرجات تؤهلها للتمدد أثناء عملية الولادة .

- **وظائف المهبل :** تتلخص فى أنه العضو المستعمل فى الإتصال الجنسى وفيه تستقبل السيدة الخلايا المنوية من الرجل كما أنه الجزء الذى يصل الأعضاء التناسلية الظاهرة بالأعضاء التناسلية الداخلية ويتسم بالمرونة لتسهيل عملية الولادة كما أنه يفرز بعض العصارات ليسهل عملية الجماع .

ثانيا : الرحم :

هو جسم عضلى أجوف ذو جدار سميك متين ويشبه ثمرة الكمثرى المقلوبة من حيث الشكل ويتكون جدار الرحم من عدة طبقات عضلية قابلة للتوسع والتمدد حسب حجم الجنين وتساعد على دفع الجنين أثناء الولادة، والرحم معلق بواسطة أربطة داخل الحوض وهذه الأربطة تجعل الرحم يتحرك فى سهولة .

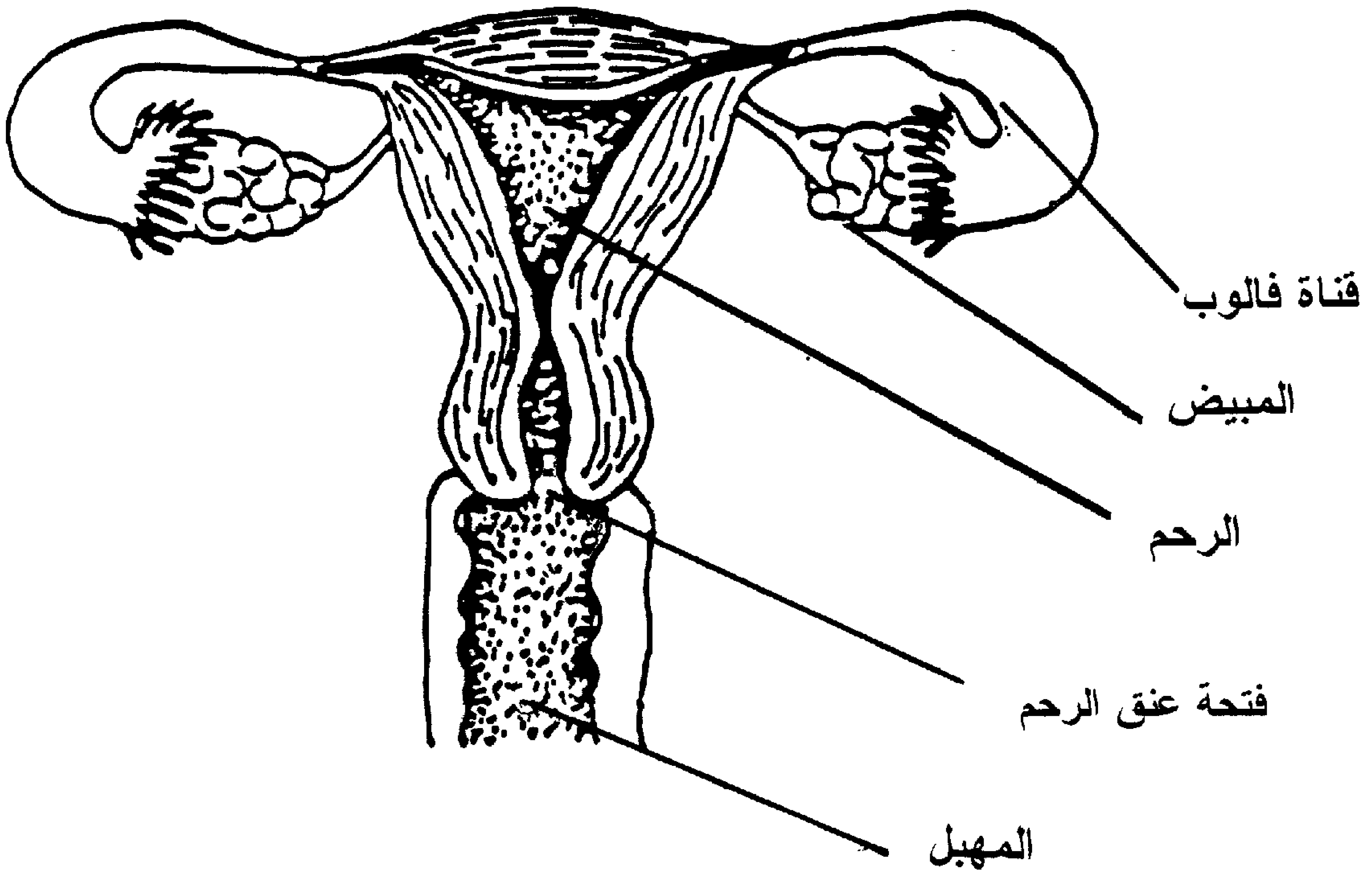
ثالثا : قناتا فالوب (البوقين) :

هما عبارة عن أنبوبتين عضليتين وتمتد كل واحدة إلى جانب الرحم وتسير خلفه متعرجة حتى تصل نهايتها الأخرى بجوار المبيض ويزيد الإتساع فى الطرف القريب من المبيض حيث ينتهى بفتحة متسعة محاطة بأهداب تشبه الأصابع تجذب البويضة وتدفعها داخل البوق لتحملها من المبيض للرحم، وبداخل قناة فالوب يتم تلقيح البويضة بواسطة الخلايا المنوية ثم تتجه بعد ذلك فى إتجاه الرحم بواسطة انقباضات القناة وحركة الأهداب المبطنة لها .

رابعا : المبيضـــان :

يشبه كل مبيض حبة اللوز ويقعان فى الجزء الأعلى لتجويف الحوض وهمـــا معلقيـــن بواسطة أربطة ووظيفتهما إخراج البويضات التى تنتج الحمل بإتحادهما مع الحيوانـــات المنوية وأيضا يقوم المبيض بإفراز بعض الإفرازات الأنثوية الداخليـــة لنوعيـــة مـــن الهرمونات ينبهان اعضاء التناسل للحمل والولادة مثل الرحم والثديين .

الجهاز التناســلى الداخلى للمرأة



العوامل المؤثرة على التوافق فى العلاقة الخاصة بين الزوجين :

- الرغبة الجنسية مركزها العقل البشرى الواعى وما الأعضاء إلا أدوات تطيع رغبة هـــذا العقل، ولكى تصبح العلاقة الجنسية بين الزوجين على أكمل صورها هناك بعض العوامـل التى يجب مراعاتها، لأن الحياة الزوجية هى مجموعة من المشاعر والإنفعالات والمواقـف يتخللها أحيانا مواقف سعيدة كما يتخللها مواقف حزينة لذا فقد جعل الله العلاقة الجنسية بين الزوجين مبعث سعادة وضرورة من ضروريات الهدوء النفسى والإستقرار كما أنها تعمـل على زيادة الحب والترابط بين الزوجين وفى النهاية تؤدى إلى إنجاب الأطفال .
- كما أنه من أسباب تعكر صفو الحياة الزوجية وزيادة التوتر بين الزوجين عدم فهم كلا من الزوج والزوجة لطبيعة الآخر وعدم الفصل بين الجانبين اللذين يكونان الحب وهما الجانب العاطفى والجانب الجسدى حيث يجب على الزوج أن يدرك أن زوجته فـــى حاجـــة إلـــى العطف والحنان وانها ليست مجرد وسيلة لإشباع رغباته بل هى إنســـان لديـــه مشـــاعر وأحاسيس وأحيانا تكون سعيدة وأحيانا تكون مهمومة لذا فيجب عليه مراعاة حالتها النفسية كما يجب على الزوجة ان تدرك أن للزوج حق عليها من العطف والحنان وللإثنـــان معـــا رغبات جسدية فى حاجة إلى الإشباع .
- والدين الإسلامى يرى أن من مظاهر إكتمال الخلق ونمو الإيمان ان يكون المرء رقيقا مــع أهله ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم " **أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا وخيـــاركم خياركم لنسائهم** " كما يقول الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام " **ما أكرمـــهن إلا كريـــم وما أهانهن إلا لئيم** "، ومن إكرامها التلطف معها ومداعبتها، وروى أحمد وأصحاب السنن أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال " **كل شيء يلهو به بن آدم فهو باطل إلا ثلاثا رميـــة عن فرسه وتأديبه فرسه وملاعبته أهله فإنهن من الحق** "
- كما يجب على الزوج عند قيامه بعملية الجماع ان يراعى أولا الحالـــة النفســـية لزوجتـــه ورغبتها ويجب أن يكون هناك تقديم لعملية الجماع مثل الملاطفـــة عـــن طريـــق الكـــلام والمداعبة عن طريق الملامسة والتقبيل حيث أن هذا التقديم يؤهل المرأة لعمليـــة الجمـــاع وهذا كما أوصانا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " **لايقع أحدكم على إمراته كما يقـــع البعير ولكن ليلاطفها ويداعبها** ، كما يجب على الـــزوج أن ينتظـــر أن تصـــل زوجتـــه للإرتواء الجنسى ولا يتركها قبل ذلك كما امرنا الرسول صلى الله عليـــه وســـلم لأنـــه إذا تركها وهى لم تصل إلى الإرتواء الجنسى قد يؤدى هذا إلى إحتقان منطقة الحـــوض كمـــا يؤدى إلى تعكر الحياة الزوجية .

- كما يجب أن يهتم كلا منهما بالنظافة الشخصية والمظهر الجيد وأن يحرص كلا منهما أن تكون رائحته زكية ولا يرى كل من الآخر إلا جميلا ولا يشم إلا كل رائحة زكية وقال صلى الله عليه وسلم :" **خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك وإذا امرتها اطاعتك وإذا غبت عنها حفظتك فى نفسها ومالك** " .

ويجب أن يعرف كل من الزوجين أن العلاقة الجنسية فى الزواج ما هى إلا إندماج عاطفى وإلتقاء فى المشاعر والأحاسيس قبل ان يكون إندماج بدنى بين الزوج وزوجته وعن الرسول صلى الله عليه وسلم **أنه قال** " **إذا جامع أحدكم أهله أى زوجته فليصهق فإذا قضى حاجته فلا يعجلها حتى تقضى حاجتها** "

العوامل السلبية :

١- **البرود الجنسى** : يطلق على حالة المرأة التى لم تشعر بالرغبة الجنسية والتى لا تستجيب لأى لون من ألوان العلاقة الجنسية .

- **أسباب البرود الجنسى :**
- الدرجة الثانية والثالثة من الختان يقتلان أهم مراكز الإحساس الجنسى فى الجهاز التناسلى للمرأة .
- تبدأ الرغبة الجنسية بالضعف والزوال فى ٦٠% من النساء قبل سن اليأس وفى ٢٠% بعد سن اليأس مباشرة وتحتفظ ألـ ٢٠% الباقية بالرغبة الجنسية بدرجات مختلفة وتزول هذه الرغبة بالتدريج فى السنوات المتقدمة من العمر .
- أثناء الحمل وفى فترة النفاس .
- الإعتقاد الخاطىء بأن إظهار الإستجابة أثناء العلاقة الجنسية مع الزوج يدل على عدم الإحترام .
- عدم وجود توافق عاطفى بين الزوج والزوجة أى أن الزوجة لا تحب الزوج أو أن الزواج قد تم ضد رغبتها وبالتالى لا تستجيب له .
- الخوف من الحمل والولادة والجروح والتمزقات ويكون سبب الخوف خبرة سابقة أو قصص مخيفة .
- إستعمال الزوجة موانع الحمل مع وجود إعتراض أخلاقى أو دينى عندها يؤدى إلى البرود الجنسى .
- عندما يفقد الزوجان كل أمل فى الإنجاب بسبب العقم فيصبح الجنس عملا غير هادف ويتسبب هذا فى البرود الجنسى .
- الإرهاق والإهتمامات الخاصة الأخرى يؤدى فى بعض الأحيان لعدم الإستجابة والإستمتاع بين الزوجين .

٢- العنة : تعنى العنة عدم قدرة العضو الذكرى على الإنتصاب .

أنواع العنة :

- العنة المطلقة التى يمتنع فيها الإنتصاب مهما حاول الإنسان .
- العنة الإختبارية أى قد يتم الإنتصاب أحيانا وقد لايتم .
- العنة الحادة العابرة التى تزول متى تزول الأسباب النفسية المسببة لها .
- العنة المزمنة التى لا شفاء منها وهى مستمرة .

أسباب العنة :

- الأسباب النفسية وهى أكثر الأسباب المحدثة للعنة .
- أسباب كيماوية كالعقاقير المخدرة متى تعاطاها الرجل بجرعات كبيرة متوالية ولفترة مـــن الزمن .
- أسباب عضوية كبعض الأمراض مثل سوء التغذية ومـــرض السكرالمستشـــرى والســـل والشيخوخة .
- العيوب الخلقية فى الجهاز التناسلى مثل الإضطراب الهرمونى وتضخم البروستاتا هذا على سبيل المثال وليس الحصر .

٣- **القذف المبكر** :هو حالة تصيب الرجال وتؤدى إلى عدم حدوث الإرتواء الجنسى عنـــد المرأة ومن أسبابها :

- المغامرات الجنسية المتعددة قبل الزواج .
- الممارسات الجنسية بين الشباب والتى تكون فى أماكن شبه خاصة مثل السيارات أو غـــير ذلك .
- المداعبات الجنسية عند المراهقين .

ممارســات جنسية خاطئة بين الزوجين :

- الإتيان من الخلف .
- الجماع أثناء الحيض .

وقد نهى عنهما الدين الإسلامى لما لهما من أضرار صحية على كل من الزوج والزوجة .

السلوك الجنسى غير الطبيعى وأضراره :

قد يتعرض الفرد لبعض أشكال الإنحراف خلال مراحل النمو الجنسى ومن أهم هذه الأشكال :

١. **الإفراط فى العادة السرية :**

منذ أن يكون الطفل فى بطن أمه يحدث له إنتصاب وهو فى الرحم إلى أن يصل إلى سن البلوغ ويبدأ فى التعرف على العادة السرية سواء بالمصادفة أو عن طريق أحد أصدقــاؤه

من نفس السن، والعادة السرية هى عبارة عن إشباع جنسى دون وجود طرف آخر ويلجأ إليها المراهقين نتيجة الكبت الجنسى والملل والفراغ، ومعالجة الإستمناء تؤتى نتائج طيبة جدا وتكون بتقوية الجسم ووسائل المعالجة بالماء البارد وبالرياضة، وللغذاء أهمية فى هذا الصدد فيتجنب إستعمال الأطعمة التى تسبب القبض والإمساك ويقلل من إستعمال اللحوم وإلى جانب هذا كله فإن المعالجة النفسية تساعد على تحويل إنتباه الشاب إلى مجالات أخرى وتنمية الطموح لديه وحب العمل .

وفى حديث عن الرسول عليه الصلاة والسلام قال " **يا معشر الشباب من إستطاع منكم الباءة فليتزوج فإن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء** " والباءة هنا هى القدرة على الزواج جسديا وماديا .

٢. **الجنسية المثلية :**

وهى اللواط عند الرجال والسحاق عند النساء وفى هذا النوع من الشذوذ يكون موضوع الرغبة الجنسية عند الفرد شخصا من نفس الجنس ويرجع أسباب هذه الظاهرة إلى خلل هرمونى أو عضوى أو نفسى وقد يرجع إلى أسباب إجتماعية كما هو الحال فى الأماكن التى لا تسمح بالإختلاط كما فى السجون ومؤسسات الأحداث .

٣. **الإستعراض :**

فى هذا اللون من الإنحراف الجنسى يجد المريض متعة فى إستعراض جسمه العارى أمام الآخرين وقد يكون تعويضا عن عجزه الجنسى والمصاب بهذا الإنحراف يختبىء فى مكان مناسب لا يكثر المرور فيه فاتحا ملابسه لتعرية أعضائه التناسلية ثم يظهر فجأة من مخبئه إذا مرت به إمرأة أو جماعة من النساء ويعرض أعضاءه بكلمات بذيئة

٤. **الحب الجنسى للأطفال :**

وهذا يعنى أن يتخذ الشخص البالغ (المريض) طفلا كموضوع جنسى وقد يكون سبب هذه الظاهرة المرضية هو المجتمع المغلق الذى لا يسمح فيه بالإختلاط وقد يرجع إلى أن المريض تنقصه الثقة بالنفس فلا يتخذ لنفسه موضوعا جنسيا بالغا مثله بل يتجه إلى طفل يسهل إغراؤه ولا يلقى منه مقاومة تذكر .

٥. **الإحتكاك الجنسى :**

والمريض بهذا النوع من الشذوذ يلجأ إلى الإحتكاك بالنساء فى وسائل المواصلات أو غيرها من الأماكن المزدحمة .

الجلـــــسة الأولى :	هـــــو وهى

الوقت : ٦٠ دقيقة

الأهــــداف :

١- أن يتعرف الشباب على الأدوار الإجتماعية لكل من الرجل والمرأة .

٢- أن يفرق الشباب بين مفهوم الجندر والجنس .

٣- أن يناقش الشباب دور المجتمع والأسرة فى تكوين الأدوار الإجتماعية لكل مـــن الرجل والمرأة .

الأفـــكار الرئيسية :

١- مفهوم الجندر .

٢- الفرق بين مفهوم الجندر والجنس .

٣- الأدوار الإجتماعية للرجل والمرأة .

٤- دور المجتمع والأسرة فى تكوين الأدوار الإجتماعية للرجل والمرأة .

الأدوات المستخدمة :

١- أقلام وأوراق قلابة .

٣- كروت مكتوب عليها الأدوار الوظيفية .

الإعداد المسبق :

- إعداد كروت مكتوب عليها الأدوار الوظيفية المختلفة الموجودة فـــى إســتمارة مجموعــة الأدوار الوظيفية فى نهاية الجلسة .

الأنـــــــشطة :

النـــــشاط الأول :

١. يقوم الميسر بسؤال المشاركين عما إذا كانوا يعرفون معنى الجنـــــدر أو النـــوع ويتلقـــى إجاباتهم ويوضح معنى الجندر .

٢. ثم يقوم الميسر بتوزيع كروت مكتوب عليها الأدوار الوظيفية المختلفة لكل مـــن الرجـــل والمرأة ويقوم بتوزيعها عشوائيا على المتدربين .

٣. ثم يقوم الميسر بكتابة الأدوار الوظيفية على السبورة بعد تقسيمها إلى أربعة أجزاء ويكتب فى كل جزء دور من هذه الأدوار (دور سياسى – دور إنتاجى – دور إجتماعى تنظيمـــى – دور إنجابى)

٤. ينوه الميسر عن مفهوم ومعنى كل دور من هذه الأدوار .

٥. ويطلب الميسر من كل مشارك أن يذكر الوظيفة المدونة فى الكرت الخاص بــــه ويقـــوم بسؤال المشاركين السؤال التالى :

- فى أى دور من هذه الأدوار الأربعة المكتوبة على السبورة يمكن وضع هذه الوظيفة ؟

٦. ثم يقوم الميسر بكتابة الوظيفة تحت الدور الملائم لها بعد مناقشة المشاركين .

(٢٠ق)

النـــــشاط الثانى :

١. يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربعة مجموعات طبقا للكرت الذى يحمله كل مشـــارك (مجموعة للدور الإنتاجى – مجموعة للدور الإجتمـــاعى التنظيمـــى – مجموعـــة للـــدور الإنجابى ومجموعة للدور السياسى)

٢. ثم يقوم الميسر بتوجيه السؤال التالى لكل مجموعة :

- أى من هذه الوظائف يصلح للمرأة ولا يصلح للرجل وغير مقبول إجتماعيا ؟ وأى منـــــها يصلح للرجل ولا يصلح للمرأة وغير مقبولة إجتماعيا ؟

٣. ثم يقوم الميسر بتجميع الإجابات على السبورة بعد مناقشة كـــل المجموعـــات فـــى رأى المجموعة الموجه لها السؤال .

(١٥دقيقة)

النــــشاط الثالث :

١. يقوم الميسر بإلقاء أسئلة النقاش التالية إلى المجموعة الكبيرة :

- هل هناك وظائف يستحيل أن تقوم بها المرأة ؟
- هل هناك وظائف يستحيل أن يقوم بها الرجل ؟
- ما هو الدور الذى تلعبه الأسرة فى تحديد وتكوين الأدوار الإجتماعية لكـــل مـــن الرجـــل والمرأة ؟
- ما هو الدور الذى يلعبه المجتمع فى تحديد وتكوين الأدوار الإجتماعية لكل مـــن الرجـــل والمرأة ؟
- كيف يمكن فى الوقت الحاضر أن نعدل من تحديد هذه الأدوار ؟

٢. يقوم الميسر بتلقى الإجابات من المشاركين على كل سؤال مع تلخيـــص هـــذه الإجابـــات وتشجيع المشاركين على المشاركة فى المناقشة .

(٢٠ق)

الإســـــــــتنتاج :

- يقوم الميسر بإستخلاص النقاط الرئيسية للجلسة وتلخيصها وربطـــها بالأفكـــار الرئيســـية والأهداف.

(٥ق)

مجموعة الأدوار الوظيفية

١- الدور السياسى :

* عضو مجلس الشعب .
* رئيس وزراء .
* سفير .
* وزير .
* رئيس جمهورية .
* رئيس حزب سياسى .

٢- الدور الإنتاجى :

* تاجر .
* محامى .
* موظف .
* أخصائى إجتماعى .
* طبيب .
* عامل .
* جزار .
* حلاق .
* عارض أزياء .

٣- دور إجتماعى تنظيمى :

* متطوع بجمعية لخدمة المجتمع .
* عضو إتحاد طلاب جامعة .
* ميسر بمشروع تنمية مهارات الشباب القيادية .

٤- الدور الإنجابى :

* الحمل .
* الرضاعة .
* الولادة .
* تربية الأولاد .
* الإخصاب .

ملحوظة :

يقوم الميسر بكتابة كل وظيفة من هذه الوظائف بخط واضح على كرت ويقوم بتوزيع الكروت على المشاركين عشوائيا .

الجلـــــــسة الثانية : الحب كده

الوقت : ٦٠ دقيقة

الأهـــــــداف :

١. أن يتعرف الشباب على مفهوم الحب ونشأة عاطفة الحب بين الرجل والمرأة .

٢. أن يستنبط الشباب معايير إختيار شريك الحياة وأهمية فترة الخطوبة .

الأفـــــكار الرئيسية :

١. مفهوم الحب .

٢. كيف تنشأ عاطفة الحب بين رجل وإمرأة .

٣. معايير إختيار شريك الحياة .

٤. فترة الخطوبة .

الأدوات المستخدمة :

١. ورق قلاب – أقلام – كاسيت – سبورة .

٢. شريط تسجيل .

٣. إستمارة (سلم الحب) .

الأنـــــشطة :

النشاط الأول :

١* يقوم الميسر بتوزيع إستمارة سلم الحب فى بداية الجلسة ويوضح المطلوب فيها مع التنبيه على المشاركين أن ترتيب الإستمارة على مرحلتين ، مرحلة أولى فـــى بدايـــة الجلســـة والمرحلة الثانية بعد سماع شريط التسجيل .

٢* بعد عرض وجهات نظر المشاركين فى المرحلتين يتم عرض الترتيب السليم (سلم الحب) كنظرية عامة ويطرح الميسر مناقشة حول ترتيب السلم وهل يمكن أن تمر هذه العواطف بالتدريج تنازليا بعد أن تدرجت تصاعديا أم لا ؟ وهل لا تكتمل العلاقة ويقف الطرفين فى منتصف السلم ويعودا من البداية ؟ .

(١٥ق)

النشاط الثانى :

١- يقوم الميسر بتشغيل شريط التسجيل الخاص بالشعر " **رسالة إليكم أيها الشباب** " وبعد الإنتهاء يقوم الميسر بسؤال المشاركين :

- ما هو الحب من وجهة نظر الشاب لمحبوبته ؟
- ما هو الحب من وجهة نظر هذه الفتاة لمحبوبها ؟ وهل تتفق مع وجهة نظر كل منهما؟ ولماذا ؟

٢- ومن إجابات المشاركين على الأسئلة السابقة يتوصل كل من الميسر والمشاركين لمفهوم الحب .

- كيف تنشأ عاطفة الحب بين رجل وإمراة ؟

(١٥ق)

النشاط الثالث :

يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربعة مجموعات (مجموعتين من الشباب ومجموعتين من الشابات) .

أ- مجموعتى الشابات :

- المجموعة الأولى : تكتب العوامل التى يجب توافرها فى الفتاة كشريكة للحياة .
- المجموعة الثانية : تكتب العوامل التى يجب توافرها فى الشباب كشريك للحياة .

ب- مجموعتى الشباب :

- المجموعة الأولى : تكتب العوامل التى يجب توافرها فى الفتاة كشريكة للحياة .
- المجموعة الثانية : تكتب العوامل التى يجب توافرها فى الشاب كشريك للحياة .

٢- يتم عرض آراء المجموعة الأولى شابات والمجموعة الأولى شباب الذين يتكلمون عن العوامل التى يجب توافرها فى الفتاة كشريكة للحياة .

٣- ثم يتم عرض آراء المجموعة الثانية شابات والمجموعة الثانية شباب الذين يتكلمون عن العوامل التى يجب توافرها فى الشباب كشريك للحياة .

٤- بعد الإنتهاء من عروض المجموعات ومناقشتهم يتم تجميع كل الآراء المشتركة بين الشباب والبنات ومناقشة الآراء المختلف عليها لوضع العوامل المتفق عليها والتى يجب توافرها فى الفتاة وفى الشاب كشريك الحياة .

٥- بعد عرض المعايير والإتفاق عليها يسأل الميسر :

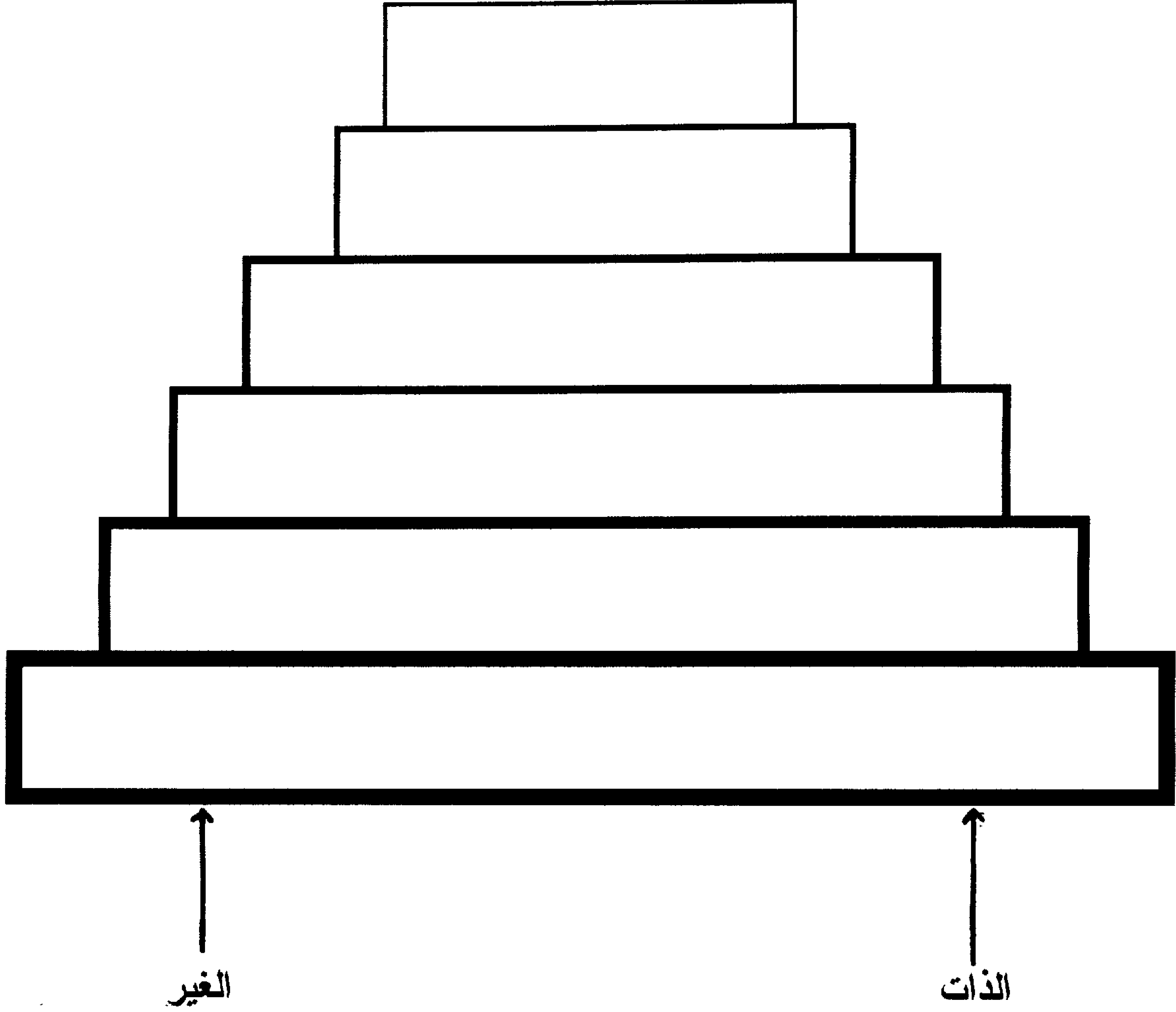
- ما هى الخطوة التالية لإختيار شريك الحياة ؟ أو ما هو مفهوم هذه الخطوة ؟
- ما هى السمات المميزة لفترة الخطوبة وأهميتها ؟ ثم يقوم الميسر من خلال مناقشة المشاركين بتلخيص الآراء عن فترة الخطوبة وأهميتها .

(٢٥ق)

الإستنتاج :

يقوم الميسر بإستنتاج النقاط الأساسية التى تمت مناقشتها فى المجموعات ومع المشاركين من خلال الإستمارة ويؤكد عليها ويضاهيها بالأهداف .

(٥ق)



من وجهة نظرك رتب هذه المشاعر تصاعديا :

عاطفة - تفهم - احترام - حب - قبول - إهتمام

رســـــــالة إليكم أيها الشـــــــباب

أريد إمرأة ٠٠٠٠٠٠٠ أريد رجلا
إلى إمرأة ٠٠٠٠
أرجو أن تلبى النداء
فقد أصبح حلمك يراود وجدانى
تفاصيله تحكى حلم مستقبل أيامى
توقيع : رجل ٠٠٠٠

إلى رجل ٠٠٠٠
أرجوك أن تفك حصارى
فذكرياتى معك تحاصرنى
إليك ألبى النداء
توقيع إمرأة ٠٠٠٠

أنا لا أريد إمرأة تعشق لون عيونى .
أريد إمرأة تعرف دخائل وجدانى
أريد إمرأة تدرك مغزى كلمات أشعارى

أنا لا أريد رجلا يعشق نوع عطرى ولـــون فستانى
أريد رجلا يعشق فى كل المعانى

أريد إمرأة طفلة فى إبتسامتها
جادة فى قولتها قوية فى إرادتها

أريد رجلا يحتضن يدى فى أزماته وأزماتى
أريد رجلا يغزو حياتى وأغزو حياته
يفتح سجلا جديدا لذكرياته وذكرياتى

أريد إمرأة تحتوينى بكل جوارحها
تتخلل عقلى لتتعلم مقدار حبى

أريد رجلا أكون فى كل إتجاهاته
أكون كل أوقاته وإهتماماته
أريد رجلا يحتوينى فأحتويه

أريد إمرأة .....
تعرف كيف تجعلنى من نفس أغار
أكون لها فارسا لا يعرف منها الفرار

أريد رجلا يعاملنى كطفلة مرة وإمرأة مرة
وحبيبة مرات
أريد رجلا يتلصص على مشاعرى ليعلم
مقدار حبى .

أريد إمرأة تكون بها المنار
وتكن لى بحرا يحمل كل الأخطار
فيوما تكون لى صافية صفاء الأنهار
ويوما تكون لى مثل الإعصار

أريد رجلا دائما فى حياتى محفورا
فى عقلى
موجودا فى كل قراراتى يسحر فى
بمغامراته
يفاجئنى دائما بلقاءاته يؤنسنى
بمداعباته وحكاياته

أريد إمرأة صمتت كان صمتها أجمل أشعارى
وإن تكلمت كان كلامها انغامى

أريد رجلا يغضب ويثور ويحتد لما أتغافل
عنه، لما ألقاه وأقول له حبيبى

أريد إمرأة تشعرنى برجولتى إن
بإحساسها رقت
تشعرنى بضعفى إن بعيونها دمعت
تشعرنى بقسوتى إن لأمرى رضخت
تشعرنى بطيبتى إن بكلامى فرحت .
لا أريد إمرأة تعشق لون عيونى

أريد رجلا أندمج معه فى كل حالاته
أكون بطله فى جبهاته وسر كل إنتصاراته

أنا آدم بلا رتوش

بلا قناع

أريد آدم الأول الذى إختاره الزمن

بإختصار أريد آدم بلا ضلع

فهى ضلعى المفقود

لا رجلا لا يهمه ليرى لون شعرى

وموضة فستانى

أنا حواء بلا رتوش

بلا قناع

أريد حواء الأولى التى أحقق معـــها

الأمل

بإختصار أريد حواء الضلع

فأنا ضلعه المفقود

الجلـــــسة الثالثة : جوزينى نفسك

الزمن: ٤٥ ق

الأهـــــداف :

١- أن يتعرف الشباب على مفهوم الزواج الشرعى وأهمية العقد .
٢- أن يناقش الشباب أخطار وسلبيات الزواج العرفى .
٣- أن يفرق الشباب بين الزواج الشرعى والزواج العرفى .

الأفـــكار الرئيسية :

١- مفهوم الزواج الشرعى وأهمية العقد .
٢- مفهوم الزواج العرفى وأخطاره .
٣- الفرق بين الزواج الشرعى والزواج العرفى .

الأدوات المستخدمة

١- جهاز تسجيل وشريط تسجيل (الزواج الشرعى) و(الزواج العرفى) .
٢- أوراق قلابة .
٣- أقلام .

الأنـــشـــطة :

النـــشــــاط الأول :

يبدأ الميسر الجلسة بتشغيل شريط التسجيل الخاص بالزواج الشرعى ثم يقوم الميسر بطـــرح الأسئلة التالية : (ملحوظة : فى حالة عدم وجود شريط تسجيل أو مسجل يقوم الميسر باختيار متطوعين لآداء الأدوار مع إعطائهم إستمارة تمثيل الأدوار والتعليمات اللازمة)

- من خلال ما سمعت، ما هو مفهوم الزواج الشرعى ؟
- ماذا إستفادت سعاد من وجود عقد الزواج معها ؟
- هل تعتقد أن سعاد تستطيع الحصول على حقها ؟ ولماذا ؟

٢- يقوم الميسر بتجميع الإجابات وتثبيت الصحيح منها مع إضافة ما يلزم من الخلفية العلمي.

٣- ثم يقوم الميسر بعرض شريط التسجيل الخاص بالزواج العرفى وفى حالة عـــدم وجــود شريط كاسيت أو مسجل يقوم الميسر باختيار متطوعين لآداء الأدوار ثم يقـــوم الميســر بطرح الأسئلة التالية :

- ما هو الخطأ الذى ارتكبته سعاد ؟
- ما هو مفهوم الزواج العرفى ؟
- ما هى أهم الدوافع للزواج العرفى ؟
- ما هى أهم أخطار الزواج العرفى التى وقعت على سعاد ؟
- ما الفرق بين الزواج الشرعى والزواج العرفى ؟

٤- يقوم الميسر بتجميع إجابات المشاركين مع التأكيد على الفرق بيـــن الـــزواج الشــرعى والزواج العرفى وأهمية الأول فى الحفاظ على حقوق الزوجة والأطفال .

(٤٠ق)

الإســـتنتاج :

- يقوم الميسر بإستنتاج النقاط الأساسية التى تمت مناقشتها فى الجلسة ومضاهاتها بالأهداف.

(٥ق)

شريط مسجل عن (الزواج الشرعى)

سوسن نادية أنا مش عارفة أعمل إيه أنا بحب أحمد جدا وعايزة أتجوزه لكن أهلى مش موافقين لدرجة أنى بافكر نتجوز عرفى .

نادية إيه .. إنت إتجننت إنت وهو ، عرفى !

سوسن أيوه أنا عارفة أنه زواج شرعى وفيه شهود .

نادية لا يا حبيبتى علشان يبقى جواز شرعى لازم ولى أمرك يوافق ويكون فيه عقد وبعدين العملية مش مجرد شرعى وبس المهم حتلاقى حقوقك إزاى .

سعاد ده فيه ورقة مكتوبة واحدة معايا والثانية معاه .

نادية الورقة دى ما تعملش حاجة ... لكن الزواج الشرعى كل الناس شايفاه وأهلك وأهله يبقوا موافقين وفيه مأذون ولو لا قدر الله حصل حاجة تكون حقوقك كلها محفوظة .

سعاد والله أنا كنت خايفة من القرار ده .

نادية طبعا قرار مش سليم لأن ربنا سبحانه وتعالى قال "وخلقنا لكم من انفسكم أزواجا لتسكونا إليها وجعلنا بينكم مودة ورحمة " صدق الله العظيم
والزواج الشرعى هو اللى يوفر المودة والرحمة والحب بينكم وبين أهلك وأهله ولو كل الناس إتجوزت عرفى تبقى مشكلة كبيرة .

سوسن عندك حق يا نادية أنا وأحمد لازم نشوف حل تانى غير الجواز العرفى ده .

شريط مسجل عن (الزواج العرفى)

المكان **مكتب الأستاذ / صلاح المحامى تجلس أمامه سعاد ويبدأالحوار**

سعاد * ياأستاذ صلاح عملت إيه .

المحامى * يا ست سعاد أهل جوزك مش معترفين بيكى .

سعاد * يعنى إيه ... ده إحنا كتبنا الورقة قدام شهود وانا ممكن ارفع دعوى عليهم .

المحامى * ما ينفعش مش هتتسمع الدعوى لأنك كنت متجوزة عرفى مش عند المأذون يعنى مجرد ورقة .

سعاد * طيب والعيال .

المحامى * ممكن نرفع دعوى إثبات نسب وإن شاء الله نكسبها .. بس دى حبالها طويلة شوية وممكن تتعبى

سعاد * مش مشكلة بس المهم فى الآخر عيالى يا خدوا حقهم من ميراث أبوهم .

المحامى * أنا متأسف يا ست سعاد حتى الميراث القاضى مش ممكن يوافق عليه علشان جوزك ماعترفش بيكى وهو حى .

سعاد * يعنى هو يعذبنى حى وميت كمان ... ده لما كان متجوزنى كان هاجرنى لا أنا قادرة أتجوز ولا قادرة أرفع عليه دعوة طلاق .

الجلـــــسة الرابعة : إعرف نفسك

الزمن ٤٥ ق

الأهداف :

أن يتعرف الشباب على مكونات ووظائف الجهاز التناسلى للرجل والمرأة .

الأفكار الرئيسية :

١- مكونات الجهاز التناسلى للرجل (الداخلية والخارجية) ووظائفها .

٢- مكونات الجهاز التناسلى للمرأة (الداخلية والخارجية) ووظائفها .

الأدوات المستخدمة :

١- أقلام فلوماستر .

٢- لوحتين مرسوم على إحداهما أجزاء الجهاز التناسلى للرجـــل والأخـــرى مرسوم عليها أجزاء الجهاز التناسلى الداخلى للمرأة بدون بيانات عليها .

٣- نسخ من أوراق مرسوم عليها الجهاز التناسلى للرجل والمرأة وأســـفلها البيانـــات غير مرتبة وأيضا الوظائف غير مرتبة .

الإعداد المسبق :

١. إعداد الملصقات الخاصة بالجهاز التناسلى للرجل والمرأة .

٢. تصوير الأجزاء الخارجية بالجهاز التناسلى للرجل والمـــرأة وأســـفلها البيانـــات الخاصة بمكونات كل منهما والوظائف غير مرتبة وبعدد المشاركين .

الأنـــشـــطة :

النـــشــــاط الأول :

١- يبدأ الميسر بذكر الهدف من الجلسة ثم يقوم بتوزيع نسخ الأوراق التـــى عليـــها الجـــهاز التناسلى لكل من الرجل والمرأة على المشاركين .

٢- ثم يطلب منهم ترتيب البيانات التى أسفل الرسم وكتابة إسم كل جزء من أجزاء الجــــهاز التناسلى للرجل والمرأة على الرسم وملاءمة الوظائف لكل جزء .

٣- ثم يترك الميسر من ٥-١٠ دقائق لعمل المشاركين .

٤- يكشف الميسر عن الرسم الخاص بالجهاز التناسلى للرجل وللمـــرأة الموضـــوع علـــى السبورة، ثم يقوم بمراجعة ما كتبه المشاركون فى الإستمارة الموزعة عليهم طبقا لما هــو بالملصق .

٥- ثم يقوم الميسر بسؤال المشاركين عن وظيفة كل جزء على حده .

٦- يقوم أحد المشاركين بالإجابة على السؤال وإذا كانت الإجابة خاطئة يطرح السؤال مـــرة أخرى على المجموعة :

- هل هناك إجابة أخرى ؟

٧- أما إذا كانت الإجابة صحيحة فيؤكدها ويزيد عليها من الخلفية العلمية وهكـــذا مـــع كـــل الأجزاء إلى أن يكتب كل البيانات على اللوحتين التى على السبورة .

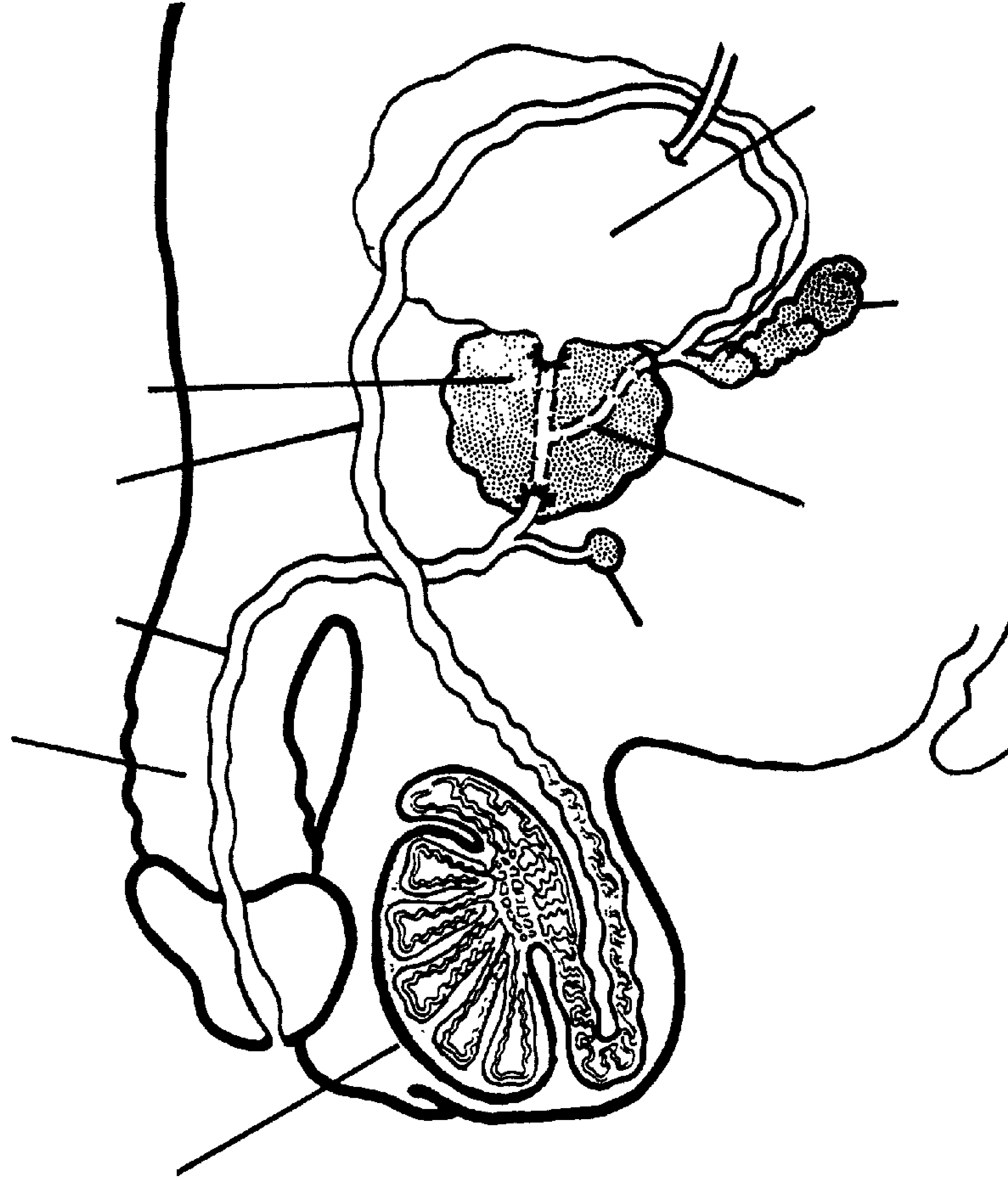
(٤٠ق)

الإســـــــتنتاج:

- يتوصل المشاركين للتعرف على أجزاء الجهاز التشريحى لكل من الرجل والمرأة ووظيفــة كل جزء منهما .

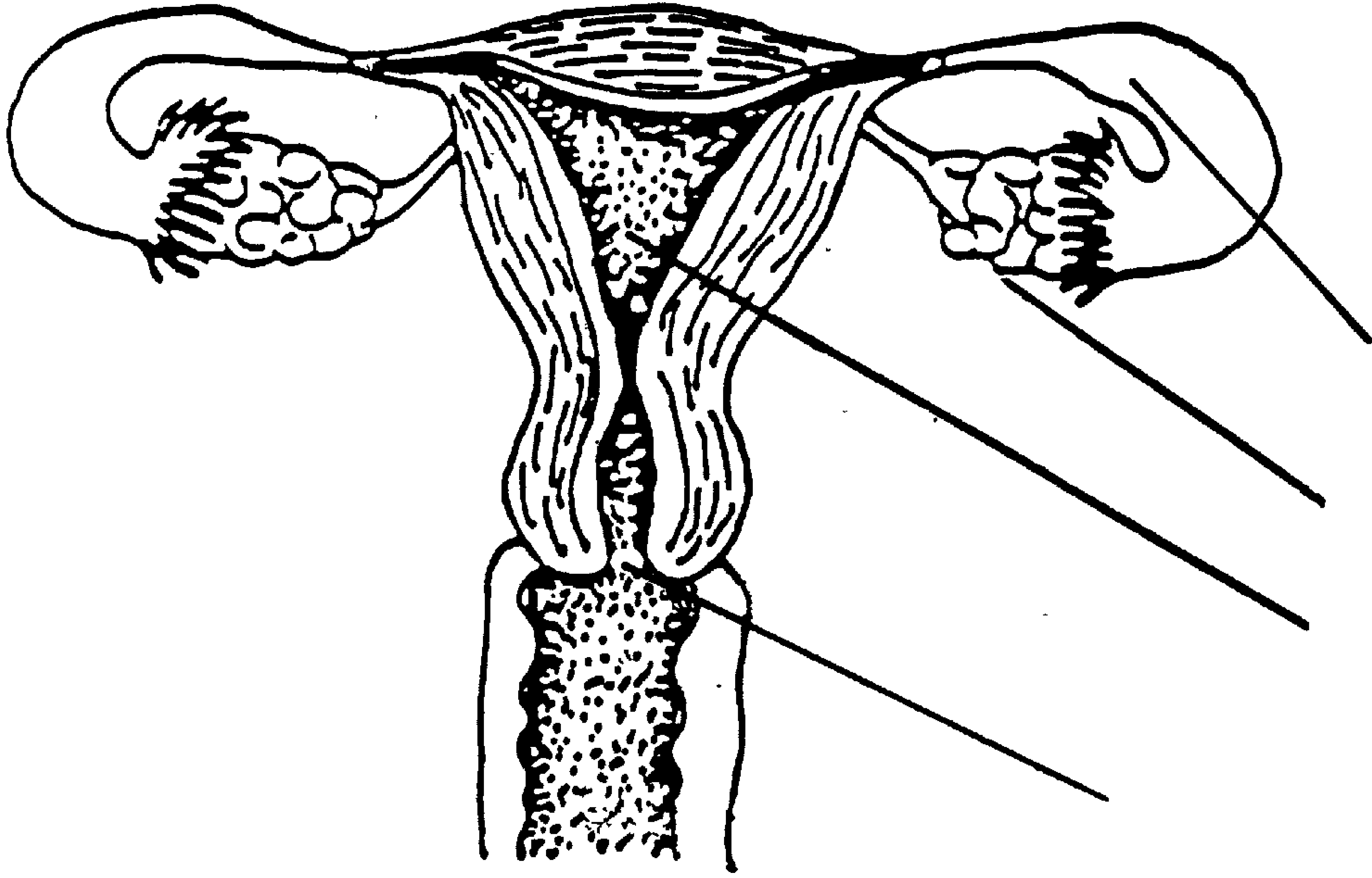
(٥ق)

الجهاز التناسلى للرجل



١ الحويصلة المنوية	• تخزين البول
٢ القضيب .	• تفرز سائل لتغذية الحيوانات المنوية وتحفظ السائل المنوى حتى وقت القذف .
٣ المثانة .	• تفرز سائل قلوى سميك لتشحيم قناة مجرى البول
٤ القناة القاذفة للمنى .	• عضو الإتصال الجنسى عند الرجل ويحتوى على مجرى واحد للبول ولخروج الحيوانات المنوية
٥ غدة البروستاتا	• تكوين الحيوانات المنوية وإفراز الهرمونات الذكرية
٦ غدة كوبر	• نقل الحيوانات المنوية إلى قناة مجرى البول أثناء القذف
٧ الخصية	• تفرز سائل يساعد على حيوية الحيوانات المنوية
٨ الحبل المنوى	• يحتوى على وريد وشريان وعصب وقناة المنى
٩ قناة مجرى البول	• نقل البول الى خارج الجسم

الجهاز التناســلى للمرأة



* تكوين وإفرازات البويضات (التبويض)
* توصيل البويضة للرحم
* حمل الجنين
* إستقبال الحيوانات المنوية

* قناة فالوب
* المبيض
* المهبل
* الرحم

الجلســـة الخامسة : أنا وإنت وبس

الوقت من ٦٠ : ٧٠ دقيقة

الأهـــداف :

١- أن يناقش الشباب العوامل التى تؤثر على العلاقات الجنسية بين الأزواج .

٢- أن يتعرف الشباب على أنواع الممارسات الجنسية الخاطئة بين الأزواج .

٣- أن يتعرف الشباب التعرف على صور الإنحرافات الجنسية .

الأفــكار الرئيسية :

١- العوامل الإيجابية التى تؤثر على العلاقات الجنسية بين الأزواج .

٢- العوامل السلبية التى تؤثر على العلاقات الجنسية بين الأزواج .

٣- الممارسات الخاطئة فى العلاقات الجنسية بين الأزواج .

٤- صور الإنحرافات الجنسية .

الأدوات المستخدمة :

١- أقلام وورق قلاب .

٢- شريط تسجيل (ندوة على التليفون) .

الأنشـــطة :

النـشـــاط الأول :

١- يقوم الميسر بعرض شريط التسجيل " ندوة على التليفون "

٢- بعد سماع شريط التسجيل يسأل الميسر المشاركين عن رأيهم فى الأسئلة التى لم يجـاب عليها فى الندوة ثم يقوم الميسر بتلقى الإجابات من المشاركين .

٣- يقوم الميسر بعد ذلك بتقسيم السبورة إلى جزئين ويكتب عنوان للجـزء الأول العوامـل المؤثرة إيجابيا على العلاقات الجنسية بين الزوجين، ويكتب على الجزء الآخر العوامـل المؤثرة سلبيا على العلاقات الجنسية بين الزوجين .

٤- يقوم الميسر بتلقى الإجابات على الأسئلة التى لم يتم الإجابة عليها فى الندوة ثـم ينـاقش المشاركين فى كل من العوامل التى ستذكر فى الإجابات هل تكتـب فـى الجـزء الأول (الخاص بالعوامل الإيجابية) أم سوف تكتب فى الجزء الثانى (الخاص بالعوامل السلبية)

٥- بعد ذلك يقوم الميسر بتجميع العوامل ثم يضيف إليها من الخلفية العلمية العوامل التى لـم تعرض فى الإجابات وبعد نهاية النشاط يتم تبادل الورقة الخاصـة بـالعوامل الإيجابيـة والسلبية بين مجموعة الفتيات ومجموعة الشباب مع مراعاة ألا ينوه عن ذلك من البدايـة لكن قبل القيام به مباشرة . (٤٥ق)

ملحوظة :

يؤخذ رأي المشاركين فى هذا التبادل إذا وافقوا يتم ذلك وإذا لم يوافقوا عليه فلا يتم عمله مـع توضيح أهمية ذلك وللتأكيد على أن هوية المتكلم لن تكون معروفة أبدا .

١- ثم يوضح الميسر أنه بعد أن تعرفنا على العوامل الإيجابية والسلبية المؤثرة على التوافـق فى العلاقة بين الأزواج سنجاوب على الأسئلة التالية :

- ما هى أنواع الممارسات الخاطئة بين الأزواج وأثر كل منها ؟
- ما هى صور الإنحرافات الجنسية ؟

٢- بعد طرح كل سؤال يقوم الميسر بجمع الإجابات وإضافة ما لم يذكر من الخلفية العلميـة والتأكيد على الصحيح منها .

(١٥ق)

الإسـتنتاج :

- يقوم الميسر بإستخلاص الإستنتاج من خلال نقاش المشاركين وربطه بالأفكار الرئيسية .

(٥ق)

ندوة على التليفون

أعزائى المستمعين موضوع ندوة اليوم هو العلاقات الخاصة بين الأزواج ويسعدنا ان يكون معنا اليوم للرد على أسئلة وإستفسارات المستمعين الأستاذ الدكتور / محسن عبدالكريم دكتوراة فى الأمراض التناسلية والأستاذة الدكتورة / صفية فهمى دكتوراة فى العلوم الإجتماعية .

جرس التليفون ....

آلو .... مساء الخير برنامج ندوة على التليفون - أيوة .. أيوة .. ممكن أسأل سؤال

المذيعة إتفضلى

الفتاة أنا فتاة مقبلة على الزواج وعايزة أسأل عن بعض الحاجات .

المذيعة إحنا معانا الدكتور محسن والدكتورة صفية للرد ..... إتفضلى .

الفتاة أنا دخلتى بعد أسبوع وانا خايفة جدا من اليوم ده ومش عارفة أعمل إيه .

الدكتور أولا ألف مبروك وشيء طبيعى إنك تكونى خايفة وقلقانة ولكن انا عايزك تطمنى وتهدى وربنا يبارك لك إنتى وجوزك إن شاء الله .... وانا عايزك تبقى عارفة إن العلاقة الخاصة بينك وبين زوجك دى طبيعية، ربنا خلقها فينا قال تعالى " وجعلنا لكم من انفسكم أزواجا لتسكنوا إليها " وده بيزود المودة والرحمة والحب بينكم وبيقرب بينك وبينه، ولازم تتكلموا مع بعض وكل واحد فيكم يحاول يفهم التانى ويساعده .

المذيعة : للدكتورة صفية .. تحبى حضرتك تضيفى شيء .

الدكتورة صفية والله بس انا عايزة أقول إن الحب والتفاهم هما أساس كل شيء، ولهم عامل كبير جدا فى نجاح العلاقات الخاصة بين الزوجين وطالما البنت والولد بيحبوا بعض يبقى كل حاجة بعد كده ها تبقى جميلة .

الفتاة أنا متشكرة قوى

جرس التليفون .....

المذيعة آلو ...

الشاب آلو ممكن أسأل سؤال

المذيعة إتفضل

الشاب أنا متزوج جديثاً ولكن ليست سعيدا أنا وزوجتى فأنا لا أحس انها سعيدة " فى علاقتنا الخاصة " وبحس انها عايزة تزعلنى وخلاص، وكمان فى الفترة الأخيرة أصبحت عصبية جدا وبنتخانق على كل حاجة وانا دايما عندى إحساس بالتقصير نحوها وده مخلى أعصابى تعبانة وحتى شغلى مش كويس فيه .

المذيعة تحبى يا دكتورة صفية تردى

الدكتورة أحب أن أبدأ كلامى بأن الحياة الزوجية هى مجموعة من المشاعر والإنفعالات والمواقف يتخللها أحيانا مواقف سعيدة كما يتخللها مواقف حزينة، وقد جعل الله العلاقة الجنسية بين الزوجين مبعث سعادة وضرورة من ضرورات الهدوء النفسى والإستقرار كما انها تعمل على زيادة الحب والترابط بين الزوجين ولهذا فإن من أهم أسباب تعكر صفو الحياة الزوجية وزيادة التوتر بين الزوجين عدم فهم كلا من الزوج والزوجة لطبيعة الآخر .

المذيعة (للدكتور محسن) تحب حضرتك تضيف حاجة

الدكتور (للشاب) هل تقوم بتقديم قبل الجماع كما أمرنا الرسول الكريم فى قوله " لا يقع أحدكم على إمرأته كما يقع البعير ولكن ليلاطفها ويداعبها لأن هذا التقديم يؤهل الزوجة لعملية الجماع لأن الزوجة تحتاج إلى وقت أكثر منك .

الشاب يعنى مش باخد بالى قوى

الدكتور لازم تاخد بالك وكمان لازم تراعى حالتها النفسية، فلا يجب أن تطلب منها إلا إذا كانت مستعدة نفسيا وليست مشغولة أو مهمومة، كما أحب أن أؤكد على أن لا تتركها إلا بعد أن (تقضى حاجتها) كما وصلت إليه أنت، لأن هذا سبب مهم ورئيسى فى جعل الزوجة عصبية ومتوترة كما يسبب لها إحتقان شديد فى منطقة الحوض وفى عنق الرحم، ولو نظرنا إلى الإسلام فى هذه الجزئية فقد أوصانا الرسول عليه الصلاة والسلام " إذا جامع أحدكم أهله (زوجته) فليصدقها فإذا قضى حاجته فلا يعجلها حتى تقضى حاجتها" اى لا تتركها ومن أهم الأشياء أن تفتح النقاش معها فتجعلها تتكلم معك، وتناقشوا كل شيء وتقول لها ما تحس به وتدعوها لأن تقول لك ما تحس هى به، فالعلاقة الخاصة قبل أن تكون عملية بدنية فهى حالة نفسية وعاطفية .

الشاب ده أنا كان عندى غلطات كثير قوى ومش واخد بالى شكرا لكم .

جرس التليفون ٠٠٠٠ آلو

المذيعة آلو

الشاب آلو ٠٠٠ مساء الخير ممكن أشترك فى البرنامج .

المذيعة إتفضل

الشاب أنا سمعت الأسئلة السابقة ولكن أنا عندى سؤال مختلف، زوجتى لا تتجاوب معى على الإطلاق وأحس أنها لا تريد أصلا هذه العملية ولهذا عندى شعور دائم بعدم الرضا عن نفسى .

المذيعة انا برضه وصلتنى رسالة عن طريق البريد من زوجة تقول أن زوجها دائما غير راغب ولا يحاول أبدا أن يقوم بعلاقة معها ودايما يتخانق معاها فما سبب ذلك .

المذيعة أعزائى المستمعين نأسف لأن الوقت المحدد للبرنامج قد إنتهى .. نعتذر لكم وللسادة الضيوف ونطلب من المشاركين الرد على هذه الأسئلة .

الوحدة الثامنة
الأمومـة و الأبـوة



الوحدة الثامنة : الأمـــومة والأبوة

عدد ساعات الوحدة : ١٠،٣ساعة

الغرض من هذه الوحدة :

يمكنك إستخدام هذه الوحدة لمساعدة المشاركين على التعرف على كـــل مـــا يتعلق بالحمل والولادة والرضاعة الطبيعية ومناقشة دور كل مـــن الأب والأم فى تكوين أسرة سعيدة وواجبات كل منهم نحو الأبناء .

موضوعات الوحدة :

١- الحمل :

- كيفية حدوثه وأعراضه .
- رعاية الحامل .
- دور الأب فى فترة الحمل .

٢- الولادة وما بعد الولادة :

- مراحل الولادة .
- دور الأب قبل وبعد الولادة .
- العناية بالأم بعد الولادة .
- العناية بالطفل حديث الولادة .

٣- الرضاعة والفطام .

٤- دور الأب والأم فى تنشئة الأطفال .

مقدمة

إن الإختيار السليم لشريك الحياة والتفاهم بين الزوجين يساعد على تكوين أسرة متفاهمة ومترابطة أساسها المشاركة بين الزوجين فى شتى المجالات وخاصة تلك القرارات التى تتعلق بإستمرار ونجاح تلك الأسرة ومن أهم القرارات التى لابد ان يشارك فى إتخاذها الزوجين هو قرار الإنجاب، ذلك القرار، الذى يجب مراعاة تحديد الوقت المناسب والظروف الملائمة عند إتخاذه إذ لابد من توافر الرعاية الصحية الجيدة للأم الحامل مع التأكيد على مشاركة الزوج فى توفير هذه الرعاية لها وللمولود وأبنائهما فى المستقبل .

كيفية حدوث الحمل :

يحدث الحمل نتيجة لإتحاد الحيوان المنوى الناضج من الذكر بالبويضة الناضجة من الأنثى ويحدث الإخصاب فى قناة فالوب وهنا يتكون الزيجوت (الخلية الأولى للجنين) وفى حالة عدم حدوث الإخصاب تحدث الدورة الشهرية (الحيض) .

الحيض :

ما هو الحيض ؟

هو تدفق بطىء للدم من الرحم عبر المهبل ويحدث كل شهر حيث تنمو بطانة جديدة للرحم وهذه البطانة تتكسر وتخرج إذا لم يحدث إخصاب، ويحدث الحيض دوريا كل ٢٨ يوما وتقل أو تزيد حيث تتراوح بين ٢٢يوما و٣٥ يوما حسب طبيعة كل أنثى، ويستمر الحيض ما بين ثلاثة وسبعة أيام **وتنقسم الدورة الشهرية إلى جزئين :**

- **ما قبل التبويض** : خلال النصف الأول من الدورة الشهرية تحدث ثلاث خطوات رئيسية :
  ١- يحدث الحيض غالبا من اليوم الأول إلى اليوم الخامس .
  ٢- تبدأ بويضة جديدة فى النضج داخل المبيض ما بين اليوم الخامس والحادى عشر .
  ٣- بطانة الرحم تأخذ فى الإزدياد من ناحية السمك ما بين اليوم السابع والحادى عشر .
- **التبويض** : تخرج البويضة الناضجة من المبيض ما بين اليوم الحادى عشر والرابع عشر، علما بأنه تولد الأنثى بعدد ٤٠٠٠٠ بويضة وليست كالذكر الذى تتكون الحيوانات المنوية لديه عند البلوغ .

• **ما بعد التبويض** : خلال النصف الثانى من الدورة تحدث ثلاث خطوات رئيسية :-

١- تندفع البويضة الناضجة داخل قناة فالوب وتتجه ناحية الرحم .

٢- تأخذ بطانة الرحم فى الإزدياد سمكاً .

٣- إذا لم يحدث الإخصاب تتكسر هذه البطانة فى حوالى اليوم الخامس والعشرين ويحدث الحيض وتتكرر الدورة الشهرية مرة أخرى .

أعراض الحيض : قد يصاحب الحيض بعض الأعراض منها :

١- تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق .

٢- ألم فى الثديين .

٣- تقلصات فى البطن .

٤- آلام أسفل الظهر .

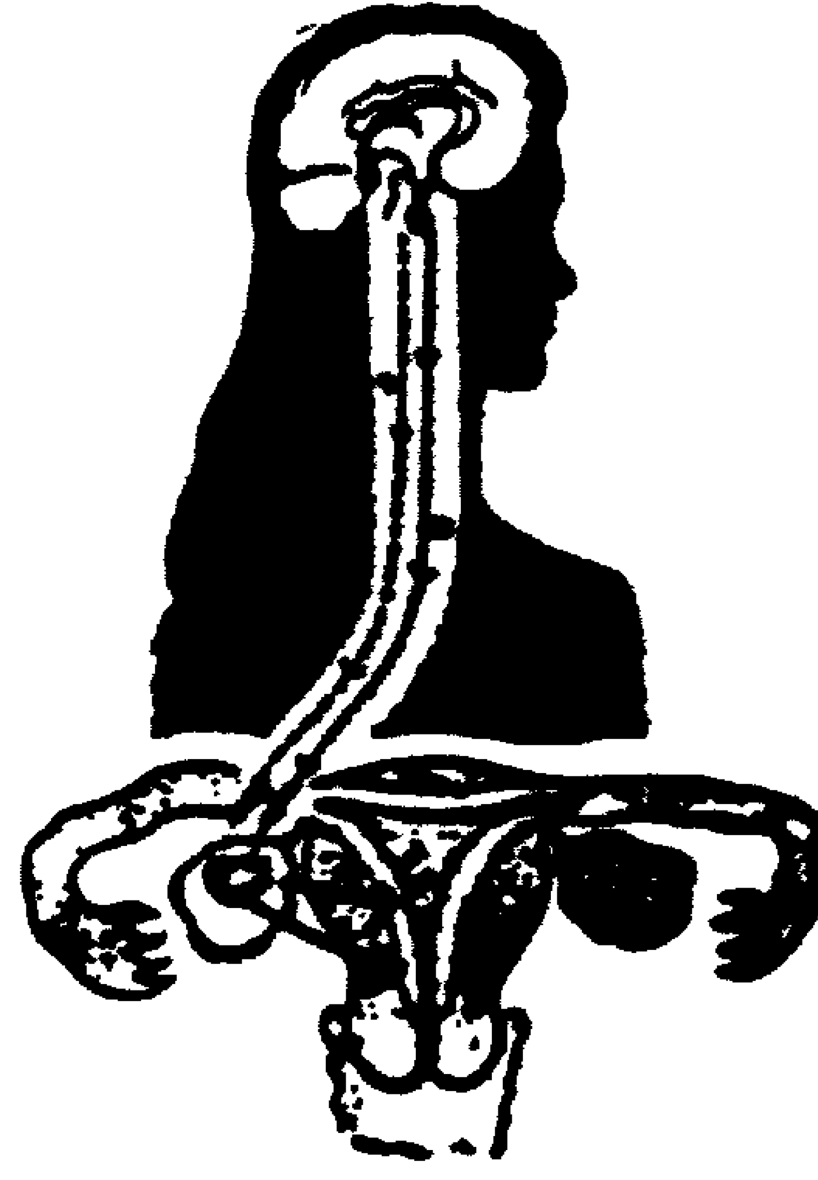
وأثناء الحيض يجب على الفتاة مراعاة الآتى :

١- الإهتمام بالنظافة الشخصية والإستحمام اليومى لتنشيط الدورة الدموية .

٢- الإهتمام بالتغذية .

٣- للتخلص من آلام الحيض يمكن وضع قربة من الماء الساخن على مكان الألم أو استخدام بعض المسكنات .

الدورة الشـــهرية



١- الحيض

٢- البويضة تنضج فى المبيض

٣- بطانة الرحم تأخذ فى الإزدياد سمكا

٤- التبويض

٥- البويضة جاهزة للإخصاب

٦- البطانة تصبح سميكة جدا البويضة لم تخصب بالحيوان

٧- تتكسر بطانة الرحم وتنزل مع البويضة غير المخصبة

الدورة الشهرية

الإخصـــــــاب :

إمكانية حدوث الإخصاب تتزايد فى ثلاث فترات :

١- قبل التبويض من يومين إلى ثلاثة أيام حيث يستطيع الحيوان المنوى الحياة فى قناة فالوب إنتظارا للبويضة .

٢- أثناء التبويض حيث تكون البويضة جاهزة للإخصاب خلال ساعتين بعد التبويض .

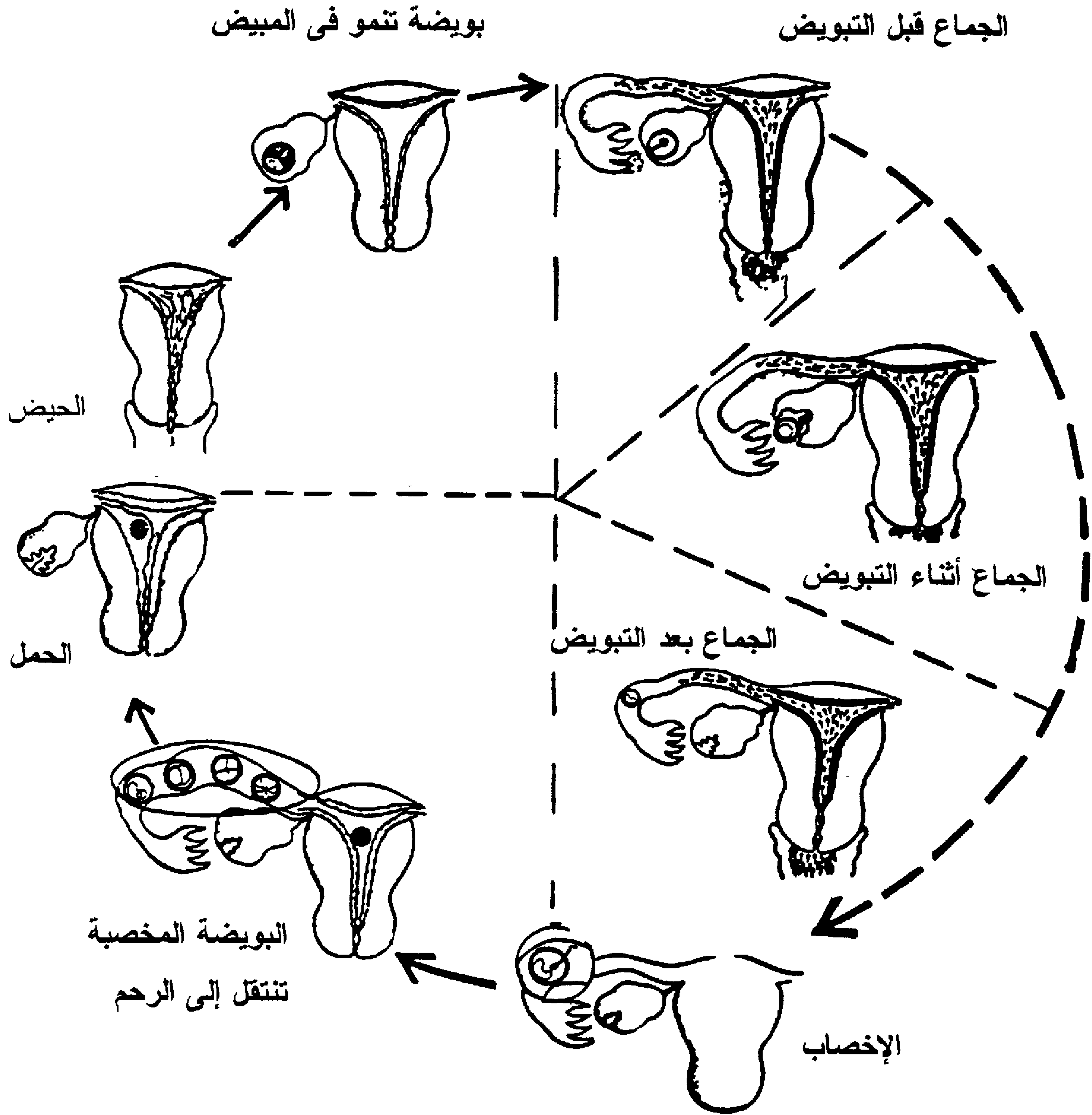
٣- بعد التبويض تستطيع البويضة الحياة لمدة تتراوح ما بين يوم إلى يومين .

حدوث الحمل :

بعد الإخصاب تتراوح فترة مرور البويضة المخصبة خلال قناة فالوب وصولا إلى الرحم ما بين ٥-٦ أيام حيث تلتصق بالرحم وهنا يكون حدوث الحمل .

والشكل فى الصفحة التالية يبين متى وكيف يحدث الإخصاب وكيفية حدوث الحمل .

الإخصـــــاب والحمل



أعراض الحمل : يعتبر أهم عرض من أعراض الحمل هو **إنقطاع الدورة الشهرية** وقد يحدث ما يلى من أعراض :

- الغثيان والقيء .
- زيادة عدد مرات التبول .
- كبر فى حجم البطن نظرا لكبر حجم الرحم .
- كبر حجم الثدى وتغير فى لون الهالة والحلمة .
- تشعر الحامل بالوحم فى الشهور الأولى .
- الميل إلى النوم .

وضع الجنين :

الوضع الطبيعى للجنين فى رحم الأم عندما تكون رأس الجنين لأسفل وفى حالة وجــود أوضــاع أخرى تنصح الأم بالذهاب إلى الطبيب .

- **الأوضاع الأخرى غير الطبيعية الأكثر شيوعا :**
  - المقعدة لأسفل .
  - الوضع المستعرض .

الرعاية الصحية للأم الحامل

أولا : المحافظة على صحة الأم الحامل :

- المحافظة على صحة الأم الحامل شيء هام للأم الحامل والجنين على السواء .

الإضطرابات البسيطة التى تتعرض لها الأم الحامل :

- **الإجهاد :**

غالبا ما تشكو الأم الحامل من الإجهاد فى الأشهر الثلاثة الأولى وهذا أمــر طبيعــى نتيجــة للتغيرات التى تحدث فى الجسم أثناء الحمل .

- **كثرة اللعاب :**

وهى ظاهرة لا تدعو إلى القلق ويمكن التغلب عليها بسهولة مع مراعاة الإقــلال فــى كميــة الطعام فى الوجبة الواحدة مع زيادة عدد الوجبات اليومية إلى أربع أو خمس وجبات .

• **قيء الصباح :**

وهو عرض من أعراض الحمل خاصة فى الأسابيع الأولى وهو نادرا ما يستمر بعد الشهر الثالث أما إذا إستمرت الحالة فسوف يرشد الطبيب الذى يتولى متابعة الحمل إلى العلاج المناسب .

• **حموضة المعدة :**

تكثر فى الشهور الأخيرة من الحمل ويمكن وضع وسادتين تحت الرأس حتى لا تزيد العصارة المعدية مع مراعاة عدم النوم بعد الأكل مباشرة .

• **الوحم :**

وهو طلب الحامل نوع معين من الطعام أو كره أنواع أخرى وهو أمر طبيعى وينصح بعدم الإفراط فى تناول المخللات والأسماك المملحة .

• **كثرة التبول :**

وهو أيضا أمر طبيعى فى الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل إذ يضغط الرحم على المثانة وتختفى هذه الظاهرة عندما يرتفع الرحم فى تجويف البطن (بعد الشهر الثالث) وعند بلوغ الشهر الأخير يكثر البول نتيجة لضغط رأس الجنين على المثانة .

• **الإفرازات :**

طبيعى أن يحدث ذلك أثناء الحمل أما إذا كانت الإفرازات مصحوبة بحرقان وهرش فينبغى الإسراع بإستشارة الطبيب .

• **الإمساك :**

لا ينصح بتناول أى عقار مسهل فأغلبها ضار بالحمل ولتفادى الإمساك يجب الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة والسلطة ويمكن شرب كوب من الماء الدافىء على الريق يوميا .

• **آلام الساقين :**

وهذه تنتج عن تقلصات الساقين وخاصة عند النوم وسببها عدم إنتظام الدورة الدموية ويمكن القيام بتدليك العضلات لإزالة التقلصات مع تحريك القدمين عدة مرات إلى أعلى وإلى أسفل .

• **صعوبة التنفس :**

يحدث ذلك فى الشهرين الأخيرين نتيجة لضغط الرحم على الرئتين وتختفى هذه الظاهرة بعد الوضع ويمكن التغلب على ذلك بالتنفس العميق عدة مرات من وقت لآخر .

تطعيمات الأم الحامل :

- إذا لم تكن الأم الحامل قد أخذت التطعيم الخاص بالتيتانوس فإنها تأخذ جرعتين الأولى بعد الشهر السادس والأخرى بعد شهر من الجرعة الأولى، وفى الحمل الذى يليه إذا كانت قد أخذت تطعيم التيتانوس قبل ذلك فإنها تأخذ جرعة واحدة فى الشهر السادس .
- وإذا كانت الأم الحامل لم تأخذ تطعيم الحصبة الألمانى قبل الحمل أو لم تكن قد أصيبت بها من قبل فإنه يجب تفادى التعرض لأى شخص مصاب بها خلال فترة الحمل لتفادى تشوهات الجنين والإجهاض وتنصح الفتيات المقبلات على الزواج بأخذ التطعيم الخاص بهذا المرض .

مواعيد الزيارة الدورية للطبيب :

- مرة كل شهر خلال الشهور الستة الأولى .
- مرة كل أسبوعين خلال الشهر السابع والثامن .
- مرة كل أسبوع خلال الشهر الأخير للحمل وذلك للإكتشاف المبكر لبعض الأمراض والمضاعفات التى قد تحدث للحامل ومن أهم هذه المضاعفات ما يلى :

١- الشعور بالصداع المستمر .

٢- زغللة فى العين .

٣- نزول نزيف من المهبل .

ويتم فى الزيارة الأولى جمع البيانات عن :

- التاريخ المرضى السابق .
- تاريخ الحمل السابق والحالى .
- قياس ضغط الدم وتحليل البول لإكتشاف السكر والزلال .
- تحليل الدم لمعرفة نسبة الهيموجلوبين وفصيلة الدم، وأيضا معرفة نوع عامل الريساس إذا كان سالبا أو موجبا حيث أن السالب منه يؤدى إلى موت الطفل الثانى ولذلك يعطى الطبيب للحامل جرعة الأجسام المضادة بعد الولادة الأولى حتى تتمكن من إنجاب طفل ثانى دون مشاكل أو تعقيدات فى الولادة الثانية .

ثانيا: التثقيف الصحى :

الإرشادات للأم الحامل :

١- يراعى عدم تناول الأدوية والعقاقير واتباع نظام دقيق فى التغذية .

٢- الإقلال من تناول القهوة والمنبهات .

٣- عدم شرب المشروبات الكحولية أوالتدخين أو التعرض للمدخنين .
٤- عدم الإفراط في أكل الدهنيات والنشويات والمسبك .
٥- عدم تناول المخللات والمواد الحريفة .
٦- عدم التعرض للأشعة السينية أو المقطعية خلال الأشهر الأولى من الحمل .
٧- الإمتناع عن الطعام المحفوظ والمعلبات واللحوم المجففة .
٨- الحرص على النظافة الشخصية .
٩- عدم حمل أحمال ثقيلة .
١٠- التقليل من الجماع خلال الأشهر الثلاث الأولى والأخيرة خاصة إذا كان هناك تاريخ للإجهاض فينصح بالإمتناع عن الجماع .
١١- مراعاة عدم ممارسة التمرينات الرياضية أثناء الحمل إلا بعد إستشارة الطبيب .
١٢- عدم إرتداء الملابس الضيقة والكعب العالى .
١٣- عدم الإستحمام فى المغطس (البانيو) فى الشهرين الأخيرين .
١٤- يراعى غسل الحلمتين يوميا بالماء والصابون ودهنهما يوميا بكريم أو مرهم وذلك لتهيئة الثدى للرضاعة فيما بعد .
١٥- الحرص على الراحة والنوم الجيد .

دور الأب فى فترة الحمل :

الحمل عملية طبيعية فسيولوجية تتعرض فيها الحامل إلى الإرهاق والإضطرابات المزاجية التى قد تؤثر فى قدرتها على رعاية منزلها ورعاية أسرتها، ولذلك فإن للأب دور مؤثر يجب أن يقوم به فى هذه الفترة، ومن المساهمات الإيجابية للأب ما يلى :

- المساعدة فى أعمال المنزل .
- الإهتمام بتغذية الأم تغذية سليمة .
- محاولة التخفيف عن أعبائها النفسية .
- مشاركتها فى التخطيط والتفكير لقدوم الطفل الجديد وتحديد مسئولياته تجاهه .
- الذهاب معها فى زياراتها الدورية للطبيب .
- إذا كان الأب مدخنا فعليه مراعاة عدم التدخين لمضاره السيئة على الأم والجنين .
- المساندة العاطفية والنفسية .

نوع المولود :

يتحدد نوع المولود من الأب وليس من الأم كما هو شائع ، حيث تنقسم الخلية الذكرية إلى قسمين غير متماثلين أحدهما X والأخرى Y بينما تنقسم البويضة إلى قسمين متماثلين أحدهما X والأخرى X وتمنح الأم نصف خلية والأب نصف خلية فإذا إتحد X من الأم مع X من الأب فإن المولود يكون انثى، أما إذا إتحد X من الأم مع Y من الأب يكون المولود ذكر .

الولادة :

أعراض ما قبل الولادة :

- **الطلق الكاذب :**
  - هو شعور السيدة الحامل بتقلصات شبيهة بآلام الولادة وتعرف بالعامية بالتفاسيح .
  - يكون الطلق الكاذب غير منتظم ولا تصاحبه إفرازات .
- **إرتفاع البطن :**
  - يحدث هبوط فى إرتفاع البطن وذلك لدخول الجنين فى حوض السيدة الحامل .
  - يكثر عدد مرات التبول فى الشهر الأخير بسبب ضغط الجنين على المثانة .

مراحل الولادة :

- **الولادة الطبيعية :**

هى الولادة التى تقع خلال ٢٤ساعة دون تدخل الطبيب ودون حدوث أى مضاعفات سواء للأم أو الطفل .

المرحلة الأولى :

١- تبدأ بانقباضات رحمية تتقارب فى المدة وتزداد تدريجيا فى الشدة وتستمر فى الزيادة والتقارب حتى تصير ٣ مرات خلال ١٠ دقائق، وكل إنقباضة تستمر دقيقة .

٢- تظهر العلامة أو البشارة كمخاط مدمم .

٣- أو يحدث إنفجار فى جيب المياه (القرن طش) .

إذا ظهرت أى من هذه العلامات فيجب على السيدة التوجه للطبيب (المستشفى) .

٤- تنتهى هذه المرحلة بالإتساع التام لعنق الرحم ومدة هذه الفترة من ٨-١٢ ساعة فى البكرية وأقل من ذلك فى المتكررة .

المرحلة الثانية :

١- إستمرار الإنقباضات وتقاربها .

٢- مرور الجنين بقناة الولاده ويتم هذا حسب وضع المجيء للجنين وتستمر هذه المرحلة لمدة ساعتين فى البكرية والمتكررة نصف ساعة وتنتهى بخروج المولود .

المرحلة الثالثة :

١- تخرج المشيمة نتيجة إنقباض الرحم ويتم ذلك فى حوالى ٢٠ دقيقة ولا يتعدى النصف ساعة .

٢- يقوم الطبيب بفحص المشيمة للتأكد من إكتمالها وأنها سليمة .

المرحلة الرابعة :

ملاحظة ما بعد الولادة لمدة ساعتين :

الأم	المولود
• عدم وجود نزيف . • إنقباض الرحم . • الإهتمام بإعطاء الأم سوائل لتعويض ما بذلته من مجهود .	• التأكد من أن التنفس طبيعى والطفل يصرخ • التأكد أن لونه طبيعى . • التأكد من ربط الحبل السرى جيدا حتى لا يحدث نزيف .

دور الأب أثناء وبعد الولادة :

أولا: أثناء الولادة :

١- التواجد أثناء الولادة :

تطبق هذه التجربة فى كثير من البلدان وهى تعقيم الزوج ويدخل مع زوجته إلى غرفة الولادة لمساندتها وتشجيعها ومساعدتها فى بعض تمرينات التنفس التى تساعد على تحمل الأم إنقباضات الرحم :

مثال : تمرين للتنفس أثناء الولادة تقوم به الحامل فى الشهور الأخيرة من الحمل :

- أخذ نفس عميق ثم كتم النفس لمدة ١٥ ثانية، ثم إخراج النفس بهدوء ويكرر هذا التمرين كثيرا .

- هذا التمرين يساعد الأم فى قدرتها على الضغط لأسفل وتسهيل نزول الجنين فى المرحلة الثانية ويساعد فى تفويت الطلقات فى المرحلة الأولى .

٢- المساندة النفسية :

يقدمها الزوج لزوجته أثناء الولادة لمساعدتها على تحمل الآلام .

٣- التفهم لمراحل الولادة :

يجب على الزوج أن يقوم بالإطلاع على كل مراحل الولادة حتى يكون قادرا على مساعدة زوجته فى اجتياز كل مرحلة .

مثال : أثناء المرحلة الأولى :

- يمكنه أن يحسب لها وقت الإنقباضات ومعدلها حتى تفرق بين الطلق الكاذب وانقباضات الولادة الحقيقية .
- إذا لاحظ إنفجار كيس المياه فعليه أن يعى أنه يجب إنتقالها إلى المستشفى .
- يجب عليه أن يعرف أنها فى هذه المرحلة يجب أن تتناول المأكولات الخفيفة ويستحسن أن تكتفى بالعصائر .
- يجب أن يعرف مدة كل مرحلة .
- أن يعرف أنها لا يجب أن تضغط إلى أسفل (تحزق) فى المرحلة الأولى .

٤- الإستعداد لأى طوارىء صحية أو نفسية :

يجب أن يكون على دراية بمبادىء الإسعافات الأولية، والأعراض الخطرة إذا ظهرت على الزوجة أثناء الولادة فلا يجب السكوت عليها .

مثال : توقف الإنقباضات - نزيف شديد - إنفجار جيب المياه قبل إنتهاء المرحلة الأولى - سقوط الحبل السرى قبل إنتهاء المرحلة الأولى وقبل الإتساع الكامل لعنق الرحم - الإغماء وسرعة النبض والعرق الشديد .

٥- مساعدة الزوجة فى أداء تمارين الولادة وتنظيم التنفس .

ثانيا : بعد الولادة :

١- العناية بالأم والإطمئنان على حالتها الصحية .

٢- الإطمئنان على التغذية السليمة للأم .

٣- ملاحظة حالتها الصحية والأعراض التى قد تظهر فى فترة النفاس .

مثال لهذه الأعراض :

- إرتفاع فى درجة الحرارة .
- شحوب الوجه والإعياء الشديد .
- نزيف شديد .

٤- مساعدة الأم فى العناية بالمولود : فغالبا ما تكون الأم مرهقة من الولادة فيجب عليه أن يساعدها فى العناية بالمولود .

إرشادات للأم حتى تمر فترة النفاس بسلام :

- تناول السوائل لتعويض ما بذلته من مجهود .
- ملاحظة أى إرتفاع فى درجة الحرارة .
- غسل الثدى قبل رضاعة الطفل وبعد إنتهاء الرضاعة .
- يجب ملاحظة كمية الدم ولونه ويكون فى أول الأسبوع أحمر فاتح ثم أحمر غامق ثم بنى ويقل تدريجيا ويخف آخر الأسبوع .
- يجب ألا تنزعج من وجود مغص فهذا شيء طبيعى لأن عملية رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعى تؤدى إلى الشعور بهذا المغص .
- التأكد من أن كمية البول طبيعية .
- فى حالة وجود صعوبة فى التبرز يجب أكل خضروات كثيرة .
- يجب تحريك الأرجل والمشى والحركة التدريجية .
- عمل تمرينات بسيطة وأهمها تمرينات التنفس وبعد ٧ أيام من الولادة يمكن القيام بتمرينات أقوى
- يمنع الجماع خوفا من التلوث حتى نهاية الأسبوع السادس .
- لابد من الوقوف أثناء الحمام وقاية من الإصابة بالميكروبات .

صفات الطفل كامل النمو

أولا : عند الولادة :

١- **الوزن** : يتراوح وزن الطفل عند الولادة بين ٢،٥ و ٣،٥ كجم ويقل هذا الوزن قليلا خلال الأسبوع الأول ثم يزداد بحيث يصبح ٦ كجم بعد ٦ شهور ثم ٩كجم بعد سنة .

٢- **الطول** : عند الولادة يكون طول المولود ٥٠ سم ويزيد بمعدل ٢ سم فى الشهر .

ثانيا : من سن يوم إلى ٦ شهور :

١- **التسنين :** يبدأ ظهور الأسنان اللبنية عند الطفل من ٦ شهور إلى ١٢ شهر، وأثناء فترة التسنين تظهر تغيرات على الطفل مثل كثرة البكاء - القلق وعدم النوم جيدا - عض الثدى .

ملحوظة : الإسهال ليس من أعراض التسنين ولكنه دليل على إصابة الطفل بالميكروبات .

٢- **الحركة :** يستطيع الجلوس بمفرده عند ٦ أشهر والحبو خلال سن ٧ شهور والمشى بمساعدة فى سن ٩ أشهر والمشى بمفرده فى سن سنة .

العناية بالطفل حديث الولادة :

إرشادات للأم تتبعها للعناية بطفلها :

١- تجهيز الملابس المناسبة والمريحة حسب فصول السنة .

٢- العناية بإعطاء الطفل حماما فاترا .

٣- تنظيف عينيه وتوضع له قطرة لتحميه من إلتهابات العينين التى تصاحب الولادة .

٤- تنظيف الأنف والأذن وما خلفهما .

٥- ملاحظة براز الطفل ففى أول يوم ينزل براز الطفل ولونه أسود ثم يميل إلى الأخضر ثم الأصفر ثم الطبيعى .

٦- الإهتمام بنظافة السرة ومسحها بالكحول وتجفف بشاش معقم، وينفصل الجزء المتبقى من الحبل السرى من ٤ : ١٠ ايام .

٧- عدم إستعمال البودرة بل إستعملى الزيوت وخاصة فى مناطق الثنايا مثل حول الرقبة وتحت الإبط وبين الفخذين .

٨- قد يصاب الطفل بالصفراء فى الأسبوع الأول وهذا شىء طبيعى وتختفى خلال أسبوع .

إرشادات للأم بالنسبة للطفلة الأنثى :

- قد ينزل من البنت نقاط دم وهذا طبيعى نتيجة تأثرها بهرمونات من أمها .

التطعيمات :

- يجب أن يذهب الأبوين إلى المركز الصحى لسحب كارت التطعيمات وتنفيذه فى مواعيده السليمة

• تقى هذه التطعيمات من أمراض عديدة هى شلل الأطفال – السعال الديكى – الدفتيريا – التيتانوس – الحصبة – الإلتهاب الكبدى – الدرن .

الرضاعة والفطام :

الرضاعة الطبيعية :

• **لبن الأم :** يبد أ ظهوره خلال الشهور الأخيرة من الحمل .

• **لونه** : أبيض يميل إلى الصفرة .

• **مكوناته :** الكلوسترم (السرسوب) وهو السائل الذى يفرزه الثدى فى الأيام الأولى بعد الولادة.

– وهو غنى بالبروتينات وسهل الهضم وتقل فيه السكريات .

– الفيتامينات والخمائر الواقية للطفل من الأمراض المعدية فى الفترة الأولى من حياته .

• يتغير حليب الأم حسب نمو الطفل حتى يتلاءم مع سنه، فإن كمية اللبن الذى تفرزه الأم تزداد بحيث تفى باحتياجات الطفل النامى .

• على الأم المرضعة أن تهتم بتناول الأغذية التى تساعد على إفراز اللبن (الحلبة – المغات – العسل الأسود – الحلاوة الطحينية – السوائل) .

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم :

• قال تعالى " **والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة** " صدق الله العظيم وهذا لما للبن الأم من فوائد عديدة كالتالى :

– اللبن الطبيعى إقتصادى ولا حاجة لشرائه .

– يمنع نزيف ما بعد الولادة لأن لبن الأم يحتوى على هرمون يساعد على إنقباض الرحم .

– الرضاعة تساعد على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعى .

– الرضاعة الطبيعية عادة ما ينقطع فيها الدورة الشهرية وبالتالى ينشط مخزون الحديد فى الأم .

– الرضاعة الطبيعية مانع للحمل إذا ما انقطعت الدورة الشهرية وإذا لم تنقطع يجب عليها إستعمال وسيلة أقوى .

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل :

أ– **التغذية :** لبن الأم يحتوى على كل العناصر الغذائية والتى يحتاجها الطفل فى سن ٤ – ٦ شهور كما أنه سهل الهضم .

- لبن الأم يحتوى على نسبة كافية من الحديد تقي الطفل من أنيميا نقص الحديد .
- يحتوى على كمية كافية من الماء تكفى المولود فى الطقس الحار الجاف .
- يحتوى على إنزيمات تساعد على هضم الدهون .
- يحتوى على أحماض أمينية لا يمكن تصنيعها وهى التى تساعد على نمو المــخ والجــهاز العصبى .
- تحميه من الأمراض المعدية خلال الست شهور الأولى .

ب- **النمو** : الطفل الذى يرضع رضاعة طبيعية فى أول ٦ شهور وجد أن منحنى نمــوه طبيعيــا حتى بعد فطامه ومن النادر أن يصاب بالسمنة فى المستقبل .

جـ- **المناعة** : يقل إحتمال إصابة الأطفال بأمراض الإسهال والجهاز التنفسى وعدوى الجلد لعدم وجود تحضير مسبق .

د- **نمو الأسنان** : الرضاعة الطبيعية تساعد على النمو الطبيعى للوجــه والفكيــن لأنــها تقــوى عضلات الوجه والفكين .

هـ - **فوائد نفسية** :

- ملامسة جلد الطفل لجلد أمه وانتباه الطفل مع أمه ينبه جهازيه الحركى والحسى .
- الطفل أثناء الرضاعة تكون أذنيه بجانب موضع قلب الأم لذلك يسمع ما كان يسمعه فى رحـم أمه من نبضات قلبها فيشعر بالألفة .

المساعدة التى تحتاجها الأم للوصول إلى رضاعة طبيعية ناجحة :

أ- **الدعم النفسى** :

- على الأم أن تشعر بالثقة فى أنها تستطيع أن ترضع طفلها وان لبنها هو كل مـــا يحتاجــه الطفل وأن حجم أو شكل الثدى ليس له علاقة بكمية أو مكونات اللبن .
- لابد أن تتعرف على طرق معاملة الطفل .

مثال : الهدهدة والمداعبة

ب- **الزوج** : هو من الأشخاص المهمين جدا فى دعم وتشجيع الأم المرضعة والوقوف بجانبها فى أن ترضع طبيعيا بدلا من الإتجاه إلى الرضاعة الصناعية .

جـ- **الإستشارة الطبية المنتظمة** : حتى تتمكن من حل أى مشكلة تتعرض لها هى أو طفلها .

د- **إتباع بعض السلوكيات أثناء الرضاعة** :

- لا حاجة للتحديدات والجداول الزمنية للرضاعة الطبيعية خاصة فى أول شهرين بعد الولادة.

- غسل الحلمات قبل الرضعات وبعدها .
- لا حاجة لإستعمال الزجاجات أو أى نوع من الحلمات الصناعية .
- تناول السوائل والمشروبات بكثرة خاصة قبل الرضاعة بساعة .
- التجشؤ (تكريع) الطفل بعد الرضعة يحميه من الإنتفاخ والمغص والبكاء المستمر .
- إذا كشط الطفل كمية من اللبن بعد الرضاعة لا داعى للقلق .

هـ- العلامات التى تؤكد على أن الطفل كانت رضعته كاملة :

- سماع صوت البلع أثناء الرضاعة .
- إمتلاء الثدى قبل الرضعة وإفراغه بعدها .
- إحساس بعض الأمهات بخروج اللبن من الحلمة .
- إبتلال الحفاضة ٦ مرات أو أكثر فى ٢٤ ساعة .
- التبرز غالبا بعد الرضعة .
- النوم بهدوء بعد الرضعات .
- زيادة الوزن حوالى ١٢٥ - ٢١٠ جرام / الأسبوع .

الرضاعة الصناعية :

• أسبابها :

- عمل الأم لفترات طويلة .
- مرض الأم (أنيميا - أمراض القلب - مرض مزمن يفرز دواءه فى اللبن).

• سلبيات الرضاعة الصناعية بالنسبة للأم :

- إحتقان الثدى ومضاعفاته.
- عدم الرضاعة فى الأيام الأولى يؤدى الى إحتمال حدوث نزيف لعدم إنقباض الرحم .
- زيادة نسبة الاصابة بالأورام الثديية لمن لهن تاريخ مرضى عائلى .
- مكلف إقتصاديا بالنسبة لهن .

• سلبيات الرضاعة الصناعية بالنسبة للطفل :

- قد تتسبب طريقة الإستخدام غير المعقمة فى النزلات المعوية المتكررة .
- قد يصعب على الطفل العودة الى الرضاعة الطبيعية .

• كيفية الرضاعة الصناعية :

- لا تستخدم الألبان الصناعية إلا بتعليمات يحددها الطبيب .

- يجب مراعاة النظافة المطلقة للأدوات وتعقيمها وأيضا نظافة الأم والطفل فى هذا النوع من الرضاعة .

الغذاء التكميلى والفطام

توقيت بدء الغذاء التكميلى :

- يبدأ إدخال الأغذية التكميلية فى الفترة من ٤-٦ شهور.
- يجب أن تكون بإستخدام الملعقة و ليس البزازة .

نوعيات الغذاء التكميلى و تحضيره :

- يجب أن تكون الأغذية غنية بمصادر الطاقة والبروتين والمعادن والأملاح والفيتامينات .
- يجب أن تحضر الوجبات فى حينها فى إناء نظيف و تراعى الأم نظافتها الشخصية .
- يراعى التدرج فى إدخال الغذاء التكميلى، ففى النصف الأول من العام الأول يعتمد الطفل على الرضاعة الطبيعية المطلقة . وفى النصف الثانى من العام الأول تبدأ الأم بالرضاعة الطبيعية وتستكمل بالأغذية التكميلية . أما فى العام الثانى تكون الرضاعة الطبيعية مكملة للوجبات الأساسية للأسرة .

- **الوقت المناسب للفطام :**

يكون الفطام خلال العام الثانى من عمر الطفل .

- **طريقة الفطام :**

- يفطم الطفل تدريجيا و ذلك بتقليل عدد الرضعات فترة بعد فترة على أن تكون رضعة منتصف الليل آخر رضعة توقف .
- يجب أن يكون الطفل أثناء الفطام سليم جسديا وغير مريض .

المشكلات التى تواجه الأم خلال الفطام :

- كثرة بكاء الطفل .
- إصرار الطفل على الرضاعة .

- لذا يجب مراعاة أنواع الأغذية التكميلية التى تفى احتياجات جسم الطفل .
- أن يساعدها الزوج فى صرف نظر الطفل عن الرضاعة من الأم .

دوركل من الأب والأم نحو أبنائهم :

- إن أساس بناء الأسرة بين الرجل والمرأة هو التفاهم التام بين الزوج والزوجة والذى يؤدى إلى نجاح الأسرة فى تأدية دورها تجاه المجتمع بما فى ذلك تربية الأبناء التربية السليمة .

•يجب مراعاة إختلاف دور الوالدين فى تربية الأبناء حسب المرحلة العمرية التى يمرون بها حيث أن الطفل فى مرحلة الطفولة المبكرة يعتمد إعتمادا كليا على الأم والأب وبتطـــور مرحلتـــه العمرية يقل ذلك الاعتماد تدريجيا بحيث يتجه الى الاستقلال الذاتى .

وفى النقاط التالية نقدم ما يجب على الوالدين مراعاته تجاه أبنائهم :

١- تلبية إحتياجاتهم المختلفة (نفسية – مادية – صحية – إجتماعية .... إلخ) دون الإسراف فـــى ذلك لأن الإسراف قد يؤدى إلى تكوين شخصية غير سوية .

مثال :- إن التدليل الزائد يؤدى الى بناء شخصية ضعيفة و أنانية ومعتمدة إعتماد كلـــى علـــى الآخرين وأيضا التقطير فى إشباع الحاجات يؤدى إلى سلوك غير سوى، فقد يؤدى بخل الوالدين الى إتجاه الأبناء إلى السرقة .

٢- إن الأطفال فى حاجة الى الحب و الحنان لذا يجب ألا يبخل الأبوين فى توفير الرعاية والحـب لأبنائهم لأن ذلك يؤدى الى عدم قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخرين وعدم الثقـــة فيهم .

٣- مراعاة الجزاء بنوعيه (الثواب والعقاب) ومناسبة كل منهما مع الفعل الطيب الذى قام به الطفل تشجيعا له على القيام بالتصرفات السليمة أو ما أرتكبه من خطأ مع ضرورة تنفيذ هذا الجــزاء فى الوقت المناسب حتى لا يكرر الطفل ما قد قام به من خطأ .

٤- تجنب الخلافات الزوجية أمام الأبناء لتأثيرها السيء عليهم وعلى حياتهم فى المستقبل الأمـــر الذى قد يؤدى الى التفكك الأسرى .

٥- ضرورة عدم التفرقة فى المعاملة بين الأبناء سواء الإبن الكبير أو الصغير أو بين الولد والبنت فقد قال الرسول (ص)" **قبل رجل أحد ولديه دون الآخر فقال الرسول (ص) هلا ساويت بينهما ؟** " وذلك حتى لا تتأثر العلاقة بين الأبناء فيظهر العداء بينهم مع إحساسهم بالظلم وعدم قدرتـــــهم على الإعتماد على النفس .

٦- قيام الأب برفع شأن إبن من أبنائه فوق مكانة الأم يؤدى الى تهميش دورها و تأثر علاقتـــــها بالأبناء وقد يتطور الأمر إلى سوء المعاملة بين هذا الإبن و زوجته فى المستقبل .

٧- قيام الأب والأم بتوفير فرص التعليم لأبنائهم وفقا لإمكانياتهم وتوفير الجو السليم للتقـــدم فـــى التعليم و قد قال الرسول (ص) " **علموا أولادكم فإنهم مخلوقون لزمان غير زمانكم**."

٨- مراعاة مبادىء التربية السليمة التى تشمل شغل أوقات فراغـــهم بتشـــجيعهم علـــى ممارســـة

الهوايات بما فيها الرياضة فقد قال سيدنا عمر بن الخطاب " **علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل**"، حيث يؤدى عدم شغل أوقات فراغهم الى ممارساتهم للعادات السلوكية الخاطئة والإتجاه الى الإنحراف بصوره المختلفة خاصة فى سن المراهقة نتيجة مرورهم بتغيرات نفسية مختلفة .

٩- محاولة التعرف الدائم على مشاكل الأبناء وإكتشافها فى الوقت المناسب حتى لا تتفاقم مع مساعدتهم على حلها بالطرق الودية .

مثال : مصاحبة أصدقاء السوء وما يتبع ذلك من مشاكل .

١٠- تقبل أسئلة الأبناء بصدر رحب وعدم التهرب من الإجابة عليها أو الكذب عليهم، والرد عليها بأسلوب مناسب وصريح بإعطائهم الحقائق التى تناسب أعمارهم .

١١- إلتزام الأب والأم بأن يكونوا قدوة حسنة لأبنائهم فلا يقوموا بتصرفات خاطئة ثم ينهو الأبناء عنها لأن من ينظر إليهم الأبناء هم الأب والأم ومن الأقوال المأثورة "**الأبوان مرآة أبنائهم**"

١٢- عدم فرض آرائهم على الأبناء خاصة بالنسبة لمستقبلهم وذلك لمساعدتهم على بناء شخصية مستقلة يعتمدون فيها على أنفسهم وبالتالى عليهم المشاركة والتوجيه السليم .

١٣- إعطاء الأبناء حرية الاختيار و إتخاذ القرارات خاصة التى تتعلق بمستقبلهم .

١٤- العمل على تنظيم الأسرة بحيث يتناسب الدخل مع عدد أفراد الأسرة ومع مقدرة الأبوين على رعاية وتربية أبنائهم .

المرفقـــــات

الحمـــــل

• أعزائى آدم وحواء ٠٠٠ حسن إختيار كل منكم للآخر يحدد بشكل كبير مدى نجاح حياتكمـــــا الزوجية والعائلية .

***** إنتبهوا فإن قرار الإنجاب قرار مشترك *****

إليكم معلومات تهمكم :

١- الدورة الشهرية تتراوح ما بين ٢٢ - ٣٥ يوم حسب طبيعة كل أنثى .

٢- ينتج عن الدورة الشهرية بويضة ناضجة كل ٢٨ يوم تقريبا وإذا لم تخصب هــــذه البويضـــة يحدث الحيض .

٣- يحدث الإخصاب فى الفترة ما بين اليوم التاسع واليوم السابع عشر من الدورة الشهرية .

٤- **أعراض الحمل :**

• إنقطاع الدورة الشهرية .
• الغثيان والقيء .
• كبر حجم البطن .
• كبر حجم الثدى وتغير فى لون الهالة والحلمة .
• الميل للنوم .
• الشعور بالوحم .

**** عزيزتى حواء الحامل .. إن صحتك دليل على صحة جنينك لذا :**

- **إجتنبى :**

• الإجهاد بالراحة والنوم الكافى .
• تناول الأدوية والعقاقير دون إستشارة الطبيب .
• تناول القهوة والمنبهات .
• التعرض لأشخاص مصابين بأمراض معدية خاصة الحصبة الألمانى خلال الثلاث أشهر الأولى للحمل.

- التعرض للأشعة السينية أو المقطعية خلال الأشهر الأولى .
- الجماع خلال الثلاث أشهر الأولى والأخيرة .

- إحرصى على التطعيمات فى أوقاتها :

• **التيتانوس**	جرعة أولى	الشهر السادس .
	جرعة ثانية	بعد شهر من الجرعة الأولى
• **الحصبة الألمانى**	قبل الحمل	

- وأنت يا أب المستقبل . . . .

- كن مع زوجتك قلبا وقالبا فى هذه المرحلة المهمة فى حياتكما .
- وانتبه إلى عدم التدخين لمضاره السيئة على الأم والجنين .
- كن مع زوجتك فى زياراتها الدورية للطبيب

الولادة والرضـــاعة

- **عزيزتى حواء ...** حاولى التفرقة بين الطلق الكاذب وأعراض بداية الولادةِ .
- الولادة عملية فسيولوجية طبيعية جدا فلا داعى للقلق طالما أنك كنت تواظبين علـــى المتابعـــة الطيبة أثناء الحمل .
- **عزيزى آدم ....** كن مع حواء أثناء وبعدْ الولادة فذلك أهم وأعظم أدوارك .

حتى تمر فترة النفاس بسلام إهتمى بالآتى :

١- التغذية السليمة .

٢- الحركة التدريجية والتمرينات البسيطة .

٣- النظافة الشخصية .

مواصفات طفلك عند الولادة :

١- وزن الطفل كامل النمو من ٢،٥ - ٣،٥ كيلو .

٢- الطول ٥٠ سم .

- إعتنى بنظافة طفلك وتغذيته وتجهيز ملابسه ولا تقلقى من الصفراء فإنها تختفى فى الأســبوع الأول .
- **عزيزتى الأم ...** الرضاعة الطبيعية هى أعظم أدوارك، لبنك يعتبر سائل مناعى فريد فـــى تركيبه ويستحيل تصنيعه .

إليك بعض الإرشادات للوصول لرضاعة طبيعية ناجحة :

١- لا تحددى جدول زمنى للرضاعة الطبيعية خاصة فى أول شهرين بعد الولادة .

٢- إعتنى بنظافة الحلمة وإغسليها قبل الرضاعة وبعدها .

٣- التجشؤ (التكريع) للطفل بعد الرضعة يحميه من الإنتفاخ والمغص والبكاء المستمر .

٤- تأكدى من أن رضعة الطفل كانت كافية .

عند لجوئك إلى الرضاعة الصناعية إنتبهى إلى :

١- مراعاة النظافة المطلقة للأدوات .

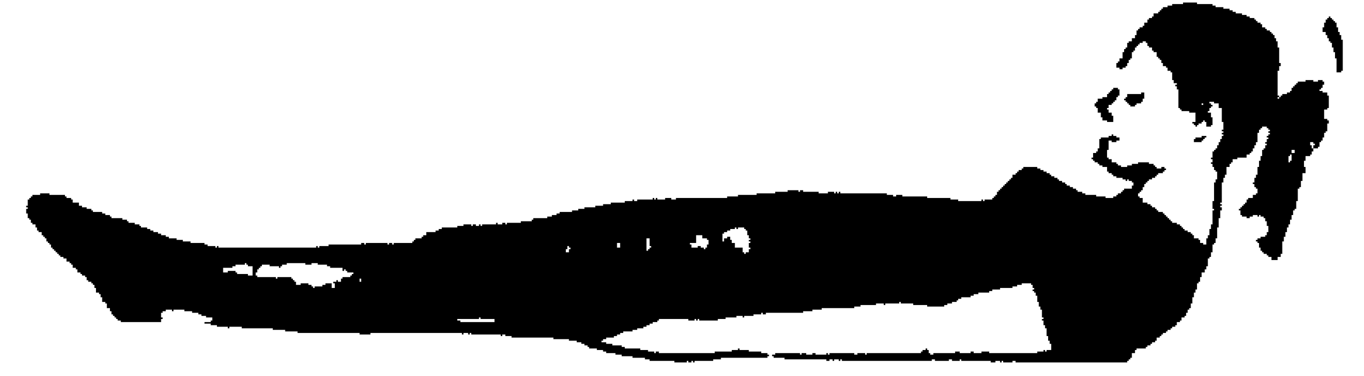
٢- عدم إستخدام الألبان الصناعية إلا بتعليمات يحددها الطبيب .

- إبدئى بالغذاء التكميلى من الشهر السادس واختارى الأغذية الغنية بمصادر الطاقة والـــــبروتين والأملاح والفيتامينات، واهتمى عزيزتى بنظافة الوجبات .
- إنتبهى ··· فإن الغذاء التكميلى لا يغنى عن الرضاعة الطبيعية .
- يمكنك فطام طفلك فى السنة الثانية .

تمرينـــات رياضـــية بعد الولادة

نوضح فيما يلى بعض التمرينات السهلة التى يمكن أن يشير بها الطبيب، وكلها تبدأ من وضع الإستلقاء أرضا على الظهر

١



استلقى على الظهر مع إمتداد الجسم والساقين، إستنشقى ببطء حتى إمتـلاء الصـدر، وإجذبى عضلات بطنك إلى الداخل واضغطى بالجزء السفلى من الظهر علـى الأرض تماسكى فى هذا الوضع ثم استرخى . كررى التمرين ٥-١٠مرات .

٢



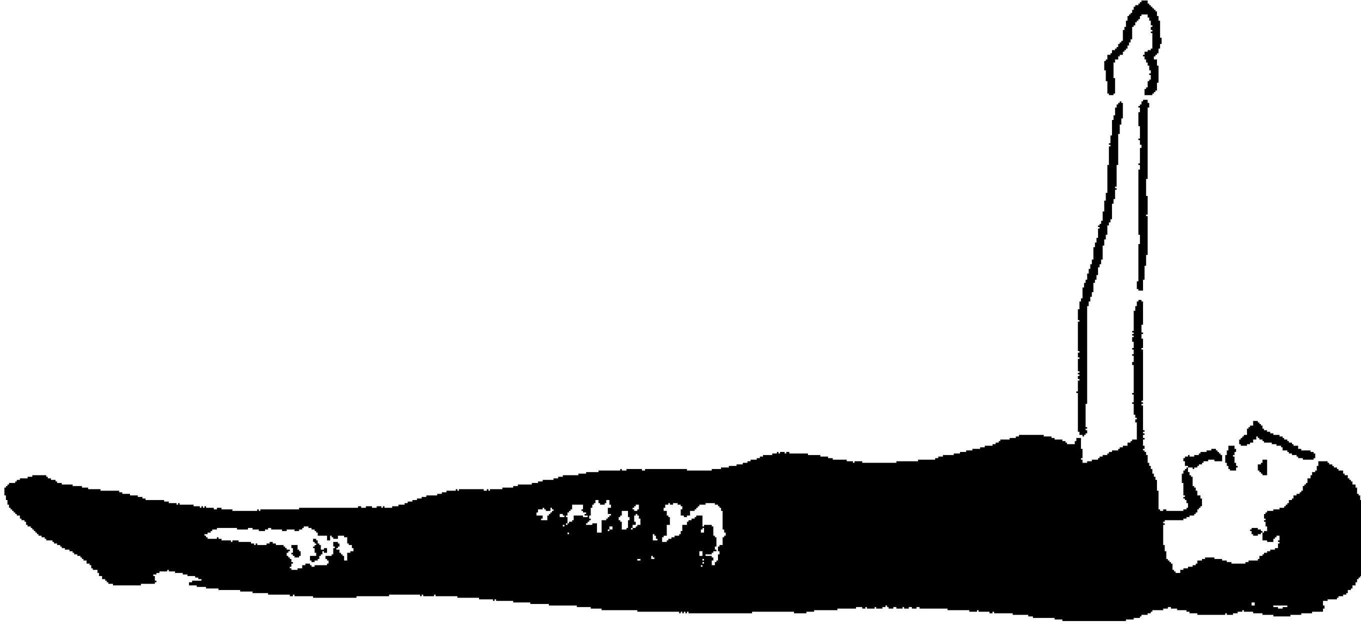
إرفعى رأسك من على الأرض واحنيه إلى أدنى حد ممكن بإتجـاه الصدر مع عدم تحريك أى جزء آخر من الجسم . كررى التمريـن ٥-١٠مرات .

٣



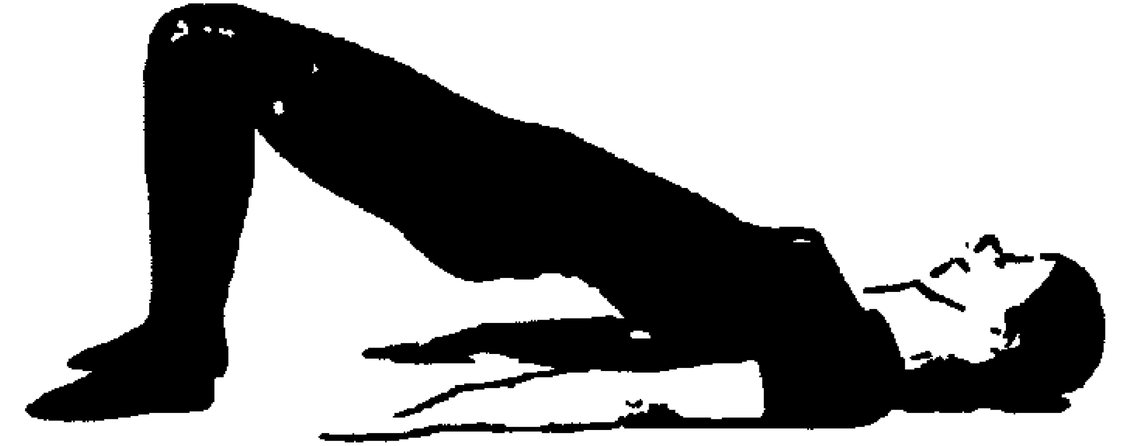
إفردى ذراعيك إلى الجانبين إذ تكونى مستلقية على ظهرك ثم إرفعيها فـوق رأسك حتى تتلامس اليدان مع شد عضلات الذراعين، ثم عودى بهما ثانيـة إلى وضع الإبتداء . كررى التمرين ١٠-١٥مرة .

٤



إرفعى احدى الساقين فوق الجسم حتى تلامس القـدم العجـز، ثـم كررى التمرين بالساق الأخرى . كررى التمرين نفسه مرة أخـرى كل يوم .

٥



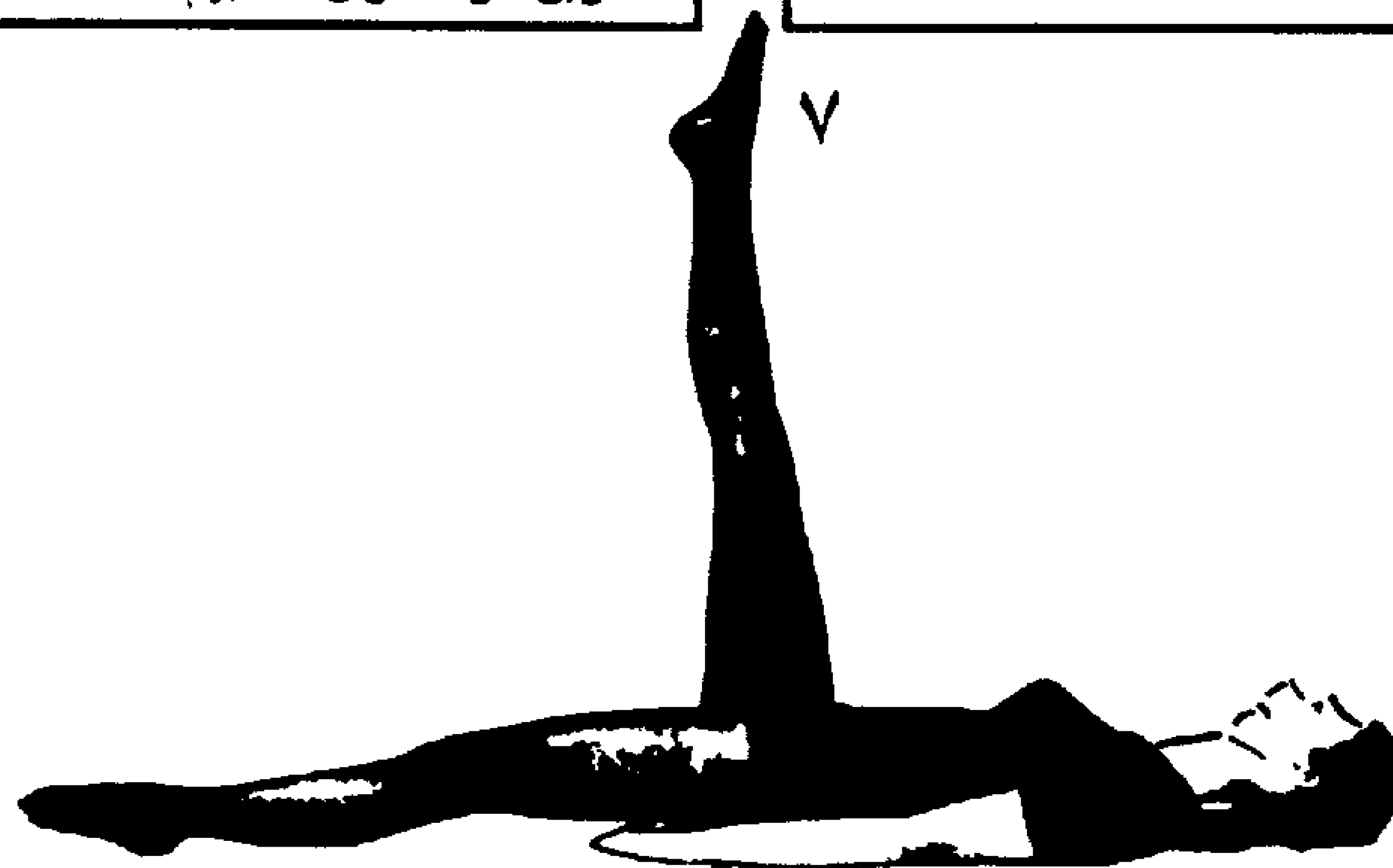
إستلقى على ظهرك واشبكى ذراعيك فوق الصدر ثم انهضى بـالجذع إلـى وضع الجلوس مع الإحتفاظ بالساقين مضمومتيـن وملامسـتين لـلأرض . كررى التمرين مرة أخرى كل يوم . وبعد أن تعود إليك قوتـك كاملـة أدى التمرين مع وضع الذراعين خلف الرأس

٦



إثنى الساقين إلى ما يقرب من الزاوية القائمة ثم إرفعى جسمك أعلى من الكتفين . ضمى الركبتين إحداهما إلى الأخرى علـى أن تظـل منفرجتين وشدى عضلات الجذعين فى نفـس الوقـت . كـررى التمرين مرة أخرى كل يوم

٧



بدون استخدام اليدين ارفعى إحدى الساقين بحيث تتشكل زاوية قائمة مع الجسم عودى للوضع الاول وكررى الحركة بالساق الأخرى . وبعد أن تعود إليك قوتك كاملة إرفعى الساقين معا . كررى التمرين ٥-١٠مرات

دور كل من الأب والأم تجاه أبنائهم

إن الأسرة هى الخلية الأولى للمجتمع ٠٠٠ والأم والأب هما أساس تلك الأسرة، فهما العـالم الأول الذى تراه عين أبنائهم وهم الأحرف الأولى التى ينطق بها لسان أطفالهم فهم يحملون على عاتقـهم مسئولية كبيرة ويحتضنون بين أيديهم هبة عظيمة من عند الله .

فإلى كل أب وأم ٠٠٠ لحظة من فضلكم

- **عزيزتى الأم** إن الأمومة لا تتطلب تدريبا أو نظاما معينا فهى هبة عظيمة وهبها الله لكـــل أم ٠٠ ودور الأم وما يفرضه من متطلبات وما يلقى على كاهل الأم من مسئوليات قـد يشـعرها بنوع من القلق لكن لا تنزعجى ..... فقط كونى أنت .

- **عزيزى الأب** تذكر دائما أن دورك لا يقتصر فقط على توفير الناحية الماديـــة لكنـك أنـت الأساس الذى تبنى عليه الأسرة وبدونك قد تهمل أسرتك وتنهار لذا إحرص على وجودك دائمـا بجانب زوجتك وأبنائك .
- حاولوا قضاء أكبر وقت ممكن مع أبنائكم .
- كونوا أصدقائهم... حاوروهم وحبوهم وتقبلوا آرائهم واتركوا لهم حريـــة الإختيـار واتخـاذ القرار.
- إن الأبناء هم هبة من عند الله سواء كانوا ذكورا أو إناثا، فلا تكرهوا أطفالكم لأنهم بنـات ولا تفرقوا فى معاملتهم فهم فى النهاية أبنائكم الذين يضعون فوق حروف أسمائهم نقاط شخصيتكم.
- إن أبناءكم هم نواة لكل المجتمع لذا إرووها بأيديكم حتى تنمو وتطرح ثمار ما جنيتم .
- فقط تذكروا أنكم لا تملكون أبناءكم ولكنهم أبناء الحياة فاتركوهم يعيشون الحياة كما يريدون هم

إنما أولادنا بيـــننا أكبادنا تمشى على الأرض
لو هبت الريح على بعضهم لامتنعت عينى عن الغمض

***

الجلـــسة الأولى : حدث ســـعيد

•يراعى الفصل فى هذه الجلسة بين الشباب والشابات

الأهـــــداف : **الوقت من ٦٠ – ٧٠ دقيقة**

١- أن يتعرف الشباب على ما هي الدورة الشهرية، وكيفية حدوث الحمل وأعراضه .

٢- أن يناقش الشباب متطلبات الرعاية الصحية للأم الحامل .

٣- أن يستنبط الشباب دور الأب فى فترة الحمل .

الأفـــــكار الرئيسية :

١- الحيض، كيف يحدث ؟

٢- الحمل وأعراضه .

٣- الرعاية الصحية للأم الحامل .

٤- إرشادات للأم الحامل .

٥- دور الأب فى فترة الحمل .

الأدوات المستخدمة :

١- ورق قلاب وأقلام .

٢- ملصق عن الإخصاب .

٣- شريط تسجيل عن أعراض الحمل (حدث سعيد) .

٤- ورقة قلابة مكتوب عليها المضايقات التى تتعرض لها الأم الحامل .

الإعداد المسبق :

١- إعداد ورقة قلابة مكتوب عليها المضايقات البسيطة التى يمكن أن تتعرض لـــها الأم الحامل ويقوم بتعليقها فى حجرة التدريب مع تغطيتها .

٢- تحضير ملصق الإخصاب وتعليقه فى مكان ظاهر بحجرة التدريب .

الأنشطة :

النشاط الأول :

١- يقوم الميسر بالتنويه أن قرار الإنجاب من القرارات الأسرية الهامة وهو قرار مشترك يجب إتخاذه فى الوقت المناسب للأسرة .

٢- ثم يقوم الميسر بطرح سؤال عن كيفية حدوث الحمل ؟ ويتلقى الإجابات من المشاركين .

٣- ثم يعرض الملصق الخاص بالإخصاب وهذا الملصق يحتوى على جزئين :

- جزء يصف المراحل التى تمر بها البويضة فى حالة الإخصاب .
- جزء يصف المراحل التى تمر بها البويضة فى حالة عدم وجود إخصاب (الحيض) .

٤- وبعد أن يشرح الميسر الجزء الأول من الملصق والذى يصف المراحل التى تمر بها البويضة فى حالة الإخصاب يطرح السؤال التالى :

س- فى حالة حدوث إخصاب يحدث الحيض فما هو الفرق بين الحيض والدورة الشهرية؟

٥- ويقوم بجمع الإجابات ثم يشرح المراحل التى تمر بها البويضة فى حالة عدم وجود إخصاب.

(١٥ق)

النشاط الثانى :

١- يقوم الميسر بعرض الشريط المسجل (حدث سعيد) وبعد إنتهاء المشاركين من سماعه يقوم بطرح أسئلة المناقشة التالية :

- ما هى أعراض الحمل التى تعرفها ولم يتم ذكرها فى شريط التسجيل ؟

ويضيف الميسر من الخلفية العلمية ما لم يذكره المشاركين مع التأكيد على أن أهم عرض هو إنقطاع الدورة الشهرية .

٢- ثم يوجه الميسر السؤال التالى :

- من المسئول عن نوع الجنين ؟ ولماذا ؟

ويؤكد على أن الأب هو المسئول عن نوع الجنين . **(١٥ق)**

النشاط الثالث :

١- يطلب الميسر أربعة متطوعين من المشاركين للقيام بتمثيل الأدوار الخاص (بأعراض الحمل) ويطلب منهم قراءة إستمارة تمثيل الأدوار وتوزيع الأدوار فيما بينهم مع إعطائهم عدة دقائق للتحضير .

٢- بعد الإنتهاء من تمثيل الأدوار يقوم الميسر بإدارة النقاش موجها الأسئلة التالية :

• ما هى المواعيد الدورية لزيارة الطبيب التى يجب على الأم الحامل مراعاتها ؟

ويقوم الميسر بتجميع الإجابات ويضيف مايلزم من الخلفية العلمية .

• إستمعنا إلى بعض المضايقات التى تتعرض لها الأم الحامل، أذكر بعض المضايقات الأخرى التى تعرفها ؟

ويضيف الميسر من الخلفية العلمية ما لم يقم المشاركين بذكره، ويقوم بعرض ورقة قلابة مكتوب عليها المضايقات .

• ما هى التطعيمات الخاصة بالأم الحامل ؟ (يراعى الإشارة إلى أهمية التطعيم ضد الحصبة الألمانى للفتاة المقبلة على الزواج وعدم تعرض الأ م لحامل لشخص مصاب بها) .

• ما هى الإرشادات التى يجب على الأم الحامل مراعاتها أثناء فترة الحمل ؟ يقوم الميسر بتجميع الإجابات ويضيف مايلزم من الخلفية العلمية . (٢٠ق)

النشاط الرابع :

١- يقوم الميسر بتقسيم المجموعة إلى مجموعتين وتكلف كل مجموعة بكتابة التالى :

(الدور الذى يجب على الأب القيام به أثناء فترة الحمل مع الأم الحامل)

المجموعة الأولى (شابات)	**المجموعة الثانية (شابات)**
أتمنى أن يقوم زوجى بـالآتى....	لا أريد من زوجى أن يفعل ذلك...

المجموعة الأولى (شباب)	**المجموعة الثانية (شباب)**
على كزوج القيام بالآتى وزوجتى حامل	ليس على القيام بالآتى من الأعمال وزوجتى حامل ....

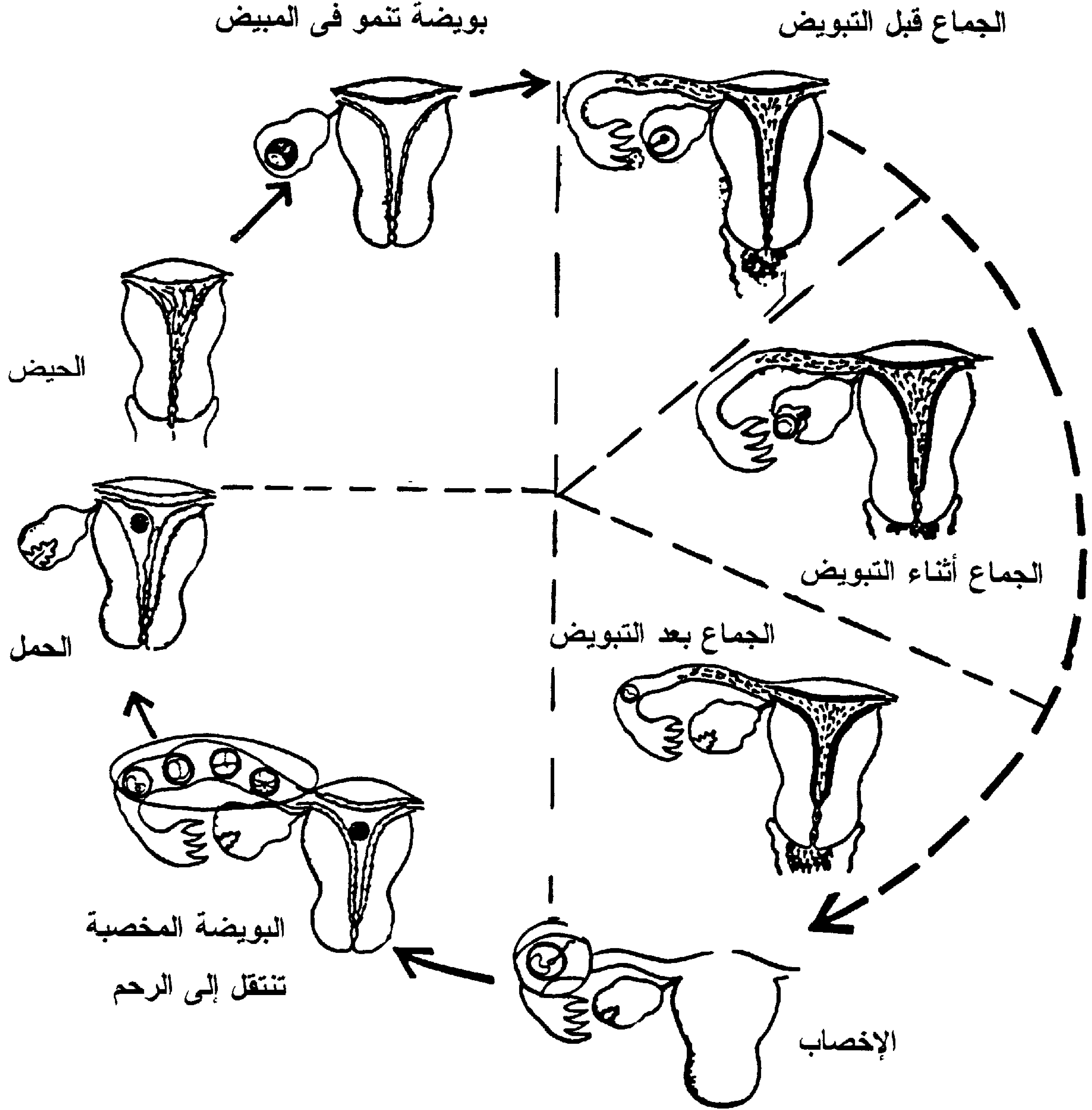
٢- ويتم تجميع أهم الأدوار على السبورة بعد عرض المجموعات ثم يتم عرض الورقة القلابة الخاصة بجلسة الشابات على الشباب ويتم عرض الورقة القلابة الخاصة بـدور الأب والتى كتبها الشباب على الشابات . **(١٥ - ٢٠ق)**

الإستنتاج :

• يتوصل الميسر مع المشاركين إلى التعرف على أعراض الحمل المختلفة وكيفية علاج معظم المضايقات التى تتعرض لها الأم الحامل فى هذه الفترة ومتطلبات الرعاية الصحية للأم الحامل وأهمية مشاركة الزوج مع الأم الحامل فى هذه الفترة .

نشـــاط رقم (١)

مراحل الإخصـــاب



نشـــاط رقم (٢)

شريط مسجل (حدث سعيد)

الزوجة أنا عاوزة أقولك خبر حلو .

الزوج خير إنشاء الله .

الزوجة هتبقى أب قريب .

الزوج إنت متأكدة .

الزوجة أيوه أصلى كنت بحس بدوخة من كام يوم ونفسى غامة عليا والدورة أديلها فترة ما بتجيش فرحت أنا وماما للدكتور وطمنى .

الزوج ده أحلى خبر سمعته فى حياتى عايزينك تجيبى لنا ولى العهد .

الزوجة كل اللى يجيبه ربنا كويس .

الزوج بس أنا نفسى فى ولد .

الزوجة على فكرة الدكتورة قالتلى إن الأب هو المسئول عن تحديد نوع الجنين .

الزوج صحيح على العموم يا ستى أنا راض بكل اللى ربنا ينعم بيه علينا .

الزوجة أيوه كده ٠٠٠٠٠٠٠ يضحكوا سويا

نشـــاط رقم (٣)

تمثيل أدوار (أعراض الحمل)

تجلس ٣ سيدات فى قاعة الوحدة الصحية مع الطبيبة (هذه السيدات فى المراحل الأولى للحمـــل) ويبدأ الحوار التالى :

الطبيبة صباح الخير إزيكم النهاردة عاملين إيه !

السيدة الأولى الحمد لله يادكتورة بس فترة الصباح ده بيضايقنى أوى .

الطبيبة أنا مش عاوزاك تقلقى ده شىء طبيعى بس لو زاد معاك هاديلك علاج ليه .

السيدة الثانية ده أنا كنت فاكرة إنى أنا لواحدى اللى تعبانة بس أنا غير القىء مش عارفة اللى بيحصل دلوقتى فيه أكل مابقتش استحمل حتى ريحة وميل كبير للمخلات

الطبيبة الإجهاد ده نتيجة التغيرات فى الجسم أثناء الحمل وعلشان الحموضة ياريت تراعى متناميش بعد الأكل مباشرة وممكن تحطى مخدة تحت راسك علشان العصارة المعدية ماتزيدش وعلشان الإمساك كترى من الفاكهة والخضار وممكن تشربى كوب ماء دافىء على الريق .

السيدات الثلاث شكرا ...... يا دكتورة نشوفك المرة الجاية إن شاء الله .

الطبيبة العفو بس خلي بالكو من ميعاد التطعيم ضد التيتـــانوس وخلـــى بـــالكو الحصبـــة الألمانى منتشرة اليومين دول .

السيدة الثالثة صحيح ده الواحد نسى هنيجى بكرة نقابل حضرتك ونعمل اللازم .

الجلـــسة الثانية :   أنا جيت نورت البيت

• يراعى الفصل فى هذه الجلسة بين الشباب والشابات

الأهـــداف :

الزمن : ٦٠ ق

١- أن يتعرف الشباب على مراحل الولادة ودور الأب أثناءها .

٢- أن يناقش الشباب العناية بالأم بعد الولادة وبالطفل حديث الولادة .

٣- أن يتعرف الشباب على أهمية الرضاعة الطبيعية للأم والطفل .

الأفـــــكار الرئيسية :

١- أعراض ما قبل الولادة .

٢- مراحل الولادة .

٣- دور الأب أثناء وبعد الولادة .

٤- العناية بالأم بعد الولادة (فترة النفاس) .

٥- صفات الطفل كامل النمو والعناية بالطفل حديث الولادة .

٦- الرضاعة الطبيعية .

٧- إرشادات للأم للوصول إلى رضاعة طبيعية ناجحة .

٨- الرضاعة الصناعية .

٩- الغذاء التكميلى .

الأدوات المستخدمة :

- شريط تسجيل " قصة طفل يولد " .
- أوراق قلابة وأقلام فلوماستر .

الأنشـــــطة :

النشاط الأول :

١- يبدأ الميسر بذكر هدف الجلسة ثم يدعو المشاركين إلى الإستماع إلى شريط تسجيل (قصة طفل يولد) وينبه المشاركين إلى أنه بعد سماع الشريط ستوجه إليهم بعض الأسئلة .

٢- بعد عرض الشريط يوجه الميسر أسئلة النقاش التالية :

•س١ – من خلال ما سمعتم من قصة الطفل ما هى أعراض ما قبل الولادة ؟

•س٢ – ما هى مراحل الولادة ؟

ويؤكد على بقية أعراض المراحل التى لم تذكر فى الشريط

١- **المرحلة الأولى :** يؤكد على إنفجار فى جيب المياه والمخاط المدمم وإتمام إتساع عنق الرحم .

٢- **المرحلة الثانية :** يؤكد على مرور الجنين بقناة الولادة .

٣- **المرحلة الثالثة :** يؤكد على فحص المشيمة .

٤- **المرحلة الرابعة :** يؤكد على ملاحظة الأم بعد الولادة بساعتين .

٣- بعد كل سؤال من السؤالين السابقين يجمع الميسر الإجابات من المشاركين من خلال النقاش ويؤكد على المعلومات الصحيحة مع إضافة ما لم يذكر من الخلفية العلمية . **(٢٥ق)**

النشاط الثانى :

١- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربعة مجموعات ويطلب من كل مجموعة أن تكتب عن واحد من الموضوعات الأربعة الآتية مع الإستفادة مما ورد فى الشريط الذى تم الإستماع إليه وتوضيح ما تمر به الأم خلال فترة النفاس .

الموضوعات :

١- دور الأب أثناء وبعد الولادة .

٢- الإحتياطات التى يجب على الأم مراعاتها لكى تمر فترة النفاس بسلام .

٣- صفات الطفل كامل النمو وكيفية العناية بالطفل حديث الولادة .

٤- الرضاعة الطبيعية والصناعية وأهميتها للأم والطفل والأغذية التكميلية والفطام .

٢- يعطى الميسر لكل مجموعة ورقة قلابة وقلم فلوماستر ليكتبوا عن الموضوع الخاص بهم ويترك ١٠ دقائق لعمل المجموعات .

٣- تضع كل مجموعة الورقة القلابة الخاصة بها على السبورة وتقوم بعرض ما كتبته على بقية المشاركين وبعد إنتهاء كل مجموعة من العرض يقوم الميسر بسؤال بقية المشاركين .

س – هل هناك ما يمكن إضافته على ما ذكرته المجموعة ؟

– ثم يقوم بكتابة ما أضافه المشاركين على نفس الورقة القلابة المعروضة .

– إذا لم تذكر كل المعلومات يقوم الميسر بذكر ما يلزم من الخلفية العلمية .

– ويقوم بعمل نفس الشيء مع باقى المجموعات . **(٣٠ق)**

الإســــــتنتاج :

• يتوصل الميسر مع المشاركين إلى معرفة مراحل الولادة وأهمية العناية بالأم والطفل بعد الولادة وفوائد الرضاعة الطبيعية . **(٥ق)**

لعب أدوار (إيه إللى بيحصل ده)

إيه إللى بيحصل ده مع إنى مش عايز أنزل دلوقتى وكمان بابا قلقان فاكرنى هنزل وعاوز يـودى ماما للدكتور !

**** موسـيقى ****

ياترى هاشوف إيه بره ؟ أناهنا مرتاح بأكل وبتغذى وبلعب وأنام، بس أنا تعبت ماما أوى وكمان أنزل بقى عشان أشوف بابا معلش يا ماما هتوجعى / ماما / همت.....ماما .... ماما ...ماما ماما / جدع يابابا خليك معاها وساعدها وأنا كمان ها ساعدها .. إيه اللى بيحصل دا ؟ فى حاجة بتزقنى قوى أنا رايح فين ؟ أنا متلخبط إيه ده دا أنا راسى طلعت بره ... فى حد بيمسكنى ... مين الراجل ده اللى ما سكنى من رجلى .... بيضربنى ليه ... بكاء ... ما انا كنت مرتاح .

بابا فين ..... أيوه يابابا كده دفينى علشان أنا بردان ....

نيمنى بقى جنب ماما .. يا بابا أنا عايز أبقى فى حضنها .. أنا كمان جعان خليها تأكلنى .

موسـيقى

بعد أيام بابا تعب قوى عمال يجيب لماما كل حاجة، ويعملها كل حاجة، وكمان بيروح معاها عند الدكتور .

هما بيعملوا فيه إيه، كل شويه يوزنونى ليه، وكمان بيئيسوا طولى ليه هو أنا فيه حاجة ولا إيه !

لأ بقى مش كده كل يوم يحمونى وعينى بيدخل فيها مايه .

موسـيقى

فى الشهور الأولى من العام الأول :

أنا عارف إن ماما تعبانة قوى وعايزة تنام بس أنا جعان قوى .. أنا ها عيط اللبن ده طعمه غريب قوى، وليه مش ماما .. هى فين ماما .. أنا عايز ماما

موسـيقى ... بعد ٦ شهور :

إيه الحكاية انا مابقتش أشبع من ماما أنا عايز أقول لبابا يشترى لى آكل

موسيقى ...(مرحلة الفطام) :

لأ بقى انا مش ها بطل أرضع من ماما .. هما بيبعدونى ليه

هى وبابا متفقين عليا ... بس أنا مش هبطل عياط لحد ما يرجعونى أرضع تانى

موســيقى(فى العام الثانى)

بقول إيه أنا لازم أبقى عاقل بقى واريح ماما وآكل لوحدى بقى .. وبعدين ماما برضه بتسبنى فــى حضنها، وباكل كل حاجة، وبابا بيجيب لى كل حاجة .

إيه رأيكم أخليهم يناموا بقى ويرتاحوا شوية .. بقى لهم حوالى سنتين مش بيناموا كويــس، وأنــا بحبهم قوى هنام بقى تصبحوا على خير .

الجلـــسة الثالثة : آبائى الأعزاء •••• شــكرا

الوقت : ٦٠ دقيقة

الأهـــــداف :

- أن يتعرف الشباب على دور كل من الأب والأم فى تربية أبنائهم تربية سليمة

الأفــــكار الرئيسية :

١- مفهوم الأمومة والأبوة .

٢- الدور الذى يقوم به الوالدين تجاه أبنائهم .

٣- الآثار الإيجابية والسلبية على الأبناء نتيجة معاملة أبائهم لهم .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق قلابة وأقلام .

٢- أوراق قلابة مكتوبة عليها مسبقا (الإعلان - دائرة الأب والأم) .

الإعداد المسبق :

- إعداد ورقة قلابة مكتوب عليها صيغة الإعلان المرفق مع الجلسة ويضعها فى مكـــان ظـــاهر بحجرة التدريب .

الأنشـــــطة :

النشاط الأول :

١- يقوم الميسر بتوجيه السؤال التالى للمشاركين

- هل تريدين أن تكونى أما، هل تريد أن تكون أبا ؟ ولماذا ؟

• بعد تلقى الإجابات يقوم الميسر بالإشارة إلى أن الأسباب التى تدفع الشاب والفتاة إلى أن يكونوا آباء وأمهات تختلف بإختلاف شخصية كل فرد وتأثير أسرته عليه كما أن هناك أسباب عامة يتفق عليها الجميع .

(٥دقائق)

٢- يقوم الميسر بعرض الورقة القلابة المكتوب عليها الإعلان المرفق فى نهاية الجلسة ويشرح بنود الإعلان .

ملحوظة : فى حالة عدم فهم المشاركين لأى بند من البنود يذكر الميسر مثال له وأمثلة الحل موضوعة حسب ترتيب بنود الإعلان .

ج١ : بعد التخرج .

ج٢ : متفاهم - متعاون ... إلخ .

ج٣ : القدرة على حل المشكلات .... إلخ .

ج٤ : ١٠ ساعات أو أكثر ... إلخ .

ج٥ : يوم فى الأسبوع .... إلخ .

ج٦ : نجاح أولادى ..... إلخ

٣- ثم يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات ويطلب من كل مجموعة أن تكتب إعلان عن شغل وظيفة أب وأم حسب وجهة نظرهم ويعطيهم فترة زمنية للقيام بالنشاط (١٠ دقائق) .

٤- بعد إنتهاء عمل المجموعات يطلب الميسر من كل مجموعة أن تعرض ما توصلت إليه .

ملحوظة : إذا كان هناك تعليق من قبل أحد المشاركين على عرض أحد المجموعات يتم مناقشته على ألا يستغرق وقتا طويلا .

٥- وبعد الإنتهاء من عرض جميع المجموعات يقوم الميسر بتوجيه **أسئلة النقاش التالية :**

• ما هى الرعاية التى يجب أن يوفرها الأبوان للطفل الذى يريدان إنجابه ؟

- ما الذى ترغب أن تفعله كأب وكأم كى تنشىء إبنك تنشئه تربوية سليمة ؟
- ما الذى يعجبك فى طريقة تربية أسرتك لك وتريد أن تنقله لأولادك ؟
- ما الأمور التى يجب أن يتفاداها الأب والأم أثناء تربية أبنائهم ؟
- هل ترى أن هناك إختلاف بين دور الأب ودور الأم ؟ وما هو ؟

٦- ثم يقوم الميسر بتجميع الإجابات عقب كل سؤال ويوضحها ويضيف المعلومات التى لم تذكر من الخلفية العلمية مع التأكيد على أن دور الأب والأم مكملين لبعضهما البعض وأن هناك مشاركة بين الطرفين فى تربية أبنائهم .

(٥٠دقيقة)

الإستنتاج :

- أن يتوصل الميسر إلى إبراز أهمية دور كل من الأب والأم فى تكوين الشخصية السليمة للأبناء.

(٥دقائق)

نموذج صيــغة الإعــلان

أنت صاحب شركة أسرتكم للتوظيف وتريد كتابة إعلان عــن شــغل وظيفــة أب وأم

أكتب ذلك الإعلان مستعينا بالبيانات التالية :

١- السن المناسب لشغل الوظيفة .

٢- الصفات المؤهلة لشغل الوظيفة .

٣- المهارات اللازمة للتعامل داخل الأسرة .

٤- عدد ساعات العمل .

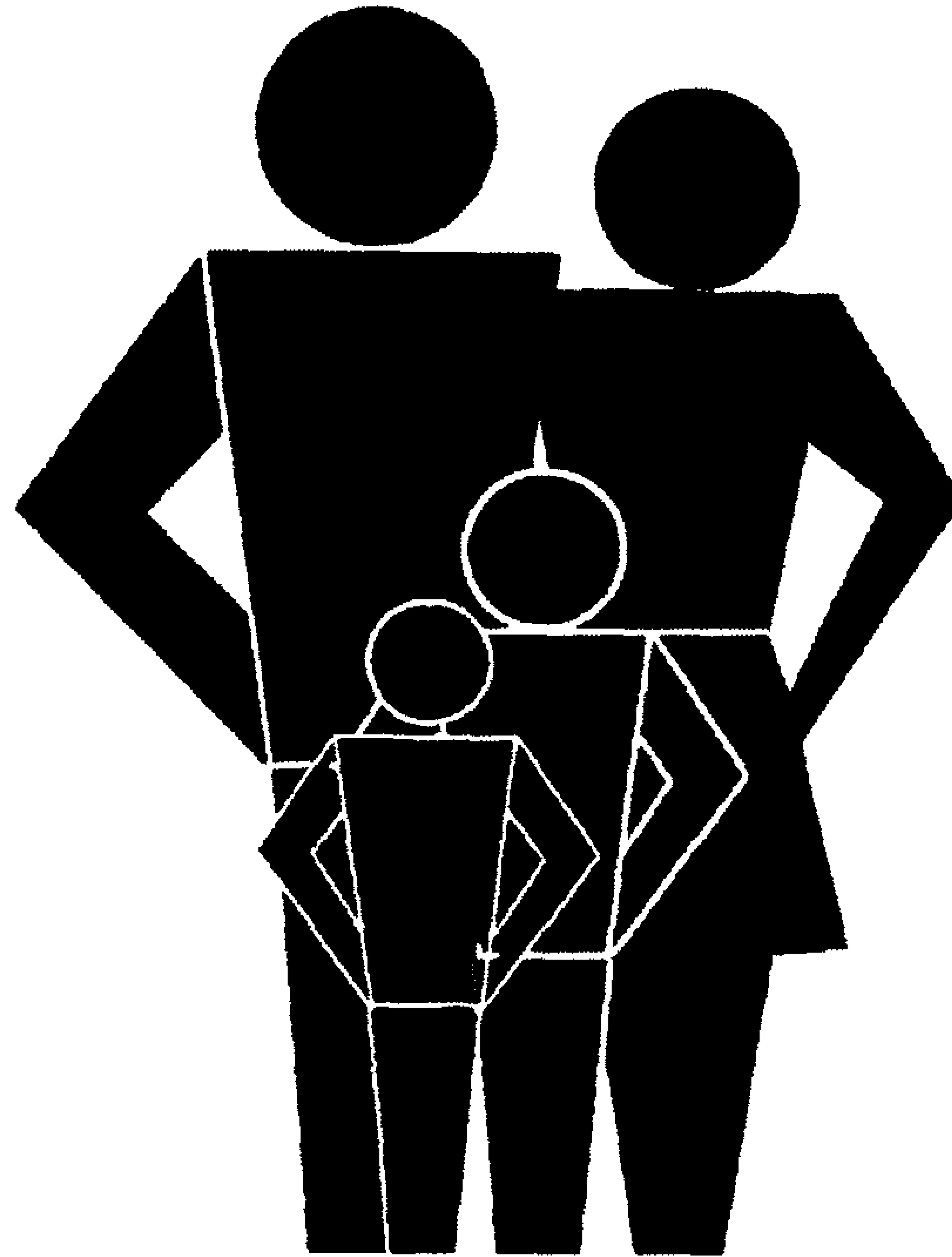
٥- التوقعات بالنسبة لأجازات هذه الوظيفة .

٦- التوقعات لعائد هذه الوظيفة .

إرسل صيغة الإعلان المحتوى على البيانات السابقة فى موعد أقصاه ربع ساعة .

الوحدة التاسعة

تنظيـــم الإنجـــاب



الوحدة التاسعة : تنظيم الإنجاب

عدد ساعات الوحدة : ٢،٤٥ساعة

الغرض من الوحدة :

يمكنك استخدام هذه الوحدة لمساعدة الشباب علــى التعــرف علــى أهمية تنظيم الإنجاب والوسائل المستخدمة فى التنظيــم ومميــزات وعيوب كل وسيلة وكذلك الشروط الواجب توافرها فــى الوســائل المستخدمة من قبل كل من الرجل والمرأة، بالإضافة إلى تصحيــح الشائعات والأفكار الخاطئة عن هذه الوسائل .

موضــــوعات الوحدة :

١- مفهوم تنظيم الإنجاب وأهميته .
٢- الآثار السلبية للحمل المتكرر .
٣- الوسائل المستخدمة فى تنظيم الإنجاب .
٤- الشائعات والأفكار الخاطئة عن وسائل تنظيم الإنجاب .
٥- العقم وأسبابه .

تنظيم الإنجاب:

• يعنى أن يحدث الحمل فقط إذا ما أراد الزوجين ذلك وأن يكون حدوثه فى الوقت المناسب لهم وهو ضرورة للمحافظة على صحة الأم والطفل وأيضا له آثار كبيرة على المجتمع ويجب أن نعرف أن قرار تنظيم الإنجاب يجب أن يكون قرار مشترك بين الرجل والمرأة لأنه لا يخص فرد منهم بعينه ولكنه يحدد مستقبل أسرة كاملة .

• استعمال وسائل تنظيم الإنجاب :

يعتبر استعمال وسائل تنظيم الإنجاب ضرورة لتحقيق الصحة الإنجابية فبدونها لا يمكن أن يتحقق الإنجاب فى ظل التمتع بصحة جسدية ونفسية واجتماعية حسب تعريف منظمة الصحة العالمية، إذن لا يمكن لسيدة أن تستعد وتتمتع بحمل مخطط ومرغوب فيه أو أن تقى نفسها من ضغوط حمل غير مرغوب يفسد تخطيط حياتها أو استكمال تعليمها إلا إذا استخدمت وسيلة لتنظيم الإنجاب، وهناك وسائل عديدة لتنظيم الإنجاب لكن التفضيل بينها يكون على أساس ملاءمة كل وسيلة لاحتياج كل سيدة ولحالتها الصحية .

• فوائد تنظيم الأسرة :

أولا : بالنسبة للأم :

١- استعادة تناسق جسم المرأة :

منع تراكم السمنة فى بعض الأجزاء دون الأخرى ويمنع ترهل العضلات وكبر حجم البطن .

٢- يقلل من احتمالات الإصابة ببعض الحالات المرضية مثل :

الفتق السرى ، و الدوالى والبواسير وسقوط الرحم والتهاب المرارة وتسوس الأسنان وسقوط الشعر .

٣- يقلل من احتمالات التعرض لمخاطر الحمل والولادة ومن أهمها :

النزيف، تسمم الحمل نتيجة لعدم قدرة الكليتين على إخراج فضلات كل من الأم والجنين .

٤- تنظيم وتحديد وقت الإنجاب بما يتناسب مع سن **الأم** يجنبها الكثير من المخاطر .

٥- تجنب الآثار النفسية السلبية للأم حيث يقيها من التعرض للضغوط النفسية الشديدة .

ثانيا : بالنسبة للطفل :

١- **كلما كانت هناك فترة كافية بين كل طفل والذى يليه كلما قلت إحتمالات إصابة الأطفال أو تعرضهم للحالات التالية :**

- وفاة الجنين .
- ولادة طفل أقل من الوزن الطبيعى .
- سوء التغذية .
- قلة الرعاية الإجتماعية والصحية والنفسية .

٢- وقد أفادت نتائج البحوث على أطفال متوسط أعمارهم من ٥-١١ سنة بالآتى :

- أنه كلما زاد عدد الأطفال فى الأسرة كلما كان نمو الطفل البدنى فى الطول أو الوزن أقل منه فى الأسرة التى عندها عدد أطفال أقل .
- فى الأسرة كبيرة العدد يتأخر النضوج الجنسى وسن البلوغ .
- يتأثر أيضا معدل الذكاء .
- ترتفع نسبة الإصابة بأمراض سوء التغذية .

٣- إهتمام ورعاية الأبوين تكون أكثر فى حالة تنظيم الإنجاب .

ثالثا : بالنسبة للأسرة والمجتمع :

١- توفير موارد أكثر لكل فرد من الأسرة خصوصا التغذية والملابس والدواء .

٢- يعم الهدوء والتفاهم جو البيت .

٣- يؤثر على الفرصة المتاحة أمام كل فرد من التعليم والأنشطة والخدمات المختلفة .

٤- تجنب الإزدحام داخل المنزل بسبب كثرة الأولاد وما ينتج عنه من سلبيات ضارة بالصحة .

٥- تنشئة إجتماعية أفضل للأطفال من خلال تكريس وقت أطول لكل طفل .

رابعا : رأى الدين فى تنظيم الإنجاب :

- إن الأولاد هم ثمرة القلب وإحدى زينتى الحياة الدنيا وقد تمنى الذرية جميع الناس حتى الأنبياء فهذا سيدنا إبراهيم أبو الأنبياء يدعو الله فيقول **" رب هب لى من الصالحين "** ولكن الأولاد فى الوقت نفسه أمانة فى أيدى أبائهم ويجب تربيتهم دينيا وجسميا وعلميا وخلقيا وان يقدموا لهم ما هم فى حاجة إليه من عناية مادية ومعنوية .

- ذكر القرآن الكريم ما يجب أن يكون فاصلا زمنيا بين الطفل وأخيه الـــذى يليـــه وإلا مـــا الحكمة فى أن يكون فصاله فى عامين وحمله وفصاله ثلاثون شهرا بل ونـــــص علـــى أن الرضاعة حولين كاملين لمن أراد أن يتمها .
- أليس كل هذا لتسترد الأم صحتها وتعوض ما فقدته من عناصر حيوية فى الحمل السابق أو ليس هذا أيضا ليصح الجنين ويأخذ حقه من الرضاعة الطبيعية .
- إذن فصحة الأم وصحة الطفل أساس المباعدة بين الولادات، قال تعالى فى الآيات الكريمة :

– **" ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه كرها ووضعته كرها وحمله وفصاله ثلاثون شهرا "**

– **" ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله فى عامين "** سورة لقمان الآية ١٤

- وتنظيم الإنجاب متبع منذ القدم ومن عهد الرسول صلى الله عليه وسلم وكان العـــزل هـــى الوسيلة التى يستخدمها الناس فى تنظيم الإنجاب وفى رواية للإمام مسلم قال " **كنا نعزل علـــى عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فبلغه ذلك فلم ينهنا** " ثم تطورت طريقـــة تنظيـــم الإنجـــاب بمرور الأيام وابتكر الأطباء وسائل كثيرة لهذا الغرض وكل هذه الوسائل لا يعارضها الدين ما دامت لا تتنافى مع آدابه وما دام قد حكم الأطباء الموثوق بهم بصلاحيتها وعدم حـــدوث ضرر من إستعمالها .
- ويجب أن نفرق بين تنظيم الإنجاب وتحديد النسل فالتنظيم هو أسلوب يتبع لفرض راحـــــة المرأة وصحتها وصحة الطفل وحقه وهو جائز شرعا أما تحديد النسل بعـــدد معيـــن مـــن الأولاد خوفا من عدم القدرة على الإعالة أو غيره من الأسباب فليس جائزا .

الحمل المتكرر

إن عدم تنظيم الإنجاب يساعد على ذهاب جمال المرأة وصحتها البدنية والنفسية ويجعلها غير قادرة على تحمل مسئوليتها تجاه البيت والزوج والأولاد **إذ أن عدم التنظيم لإنجاب عدد مناسب من الأطفال وعدم توفير فترة راحة كافية بين كل حمل وآخر يؤدى إلى آثار سلبية عديدة :**

أولا : آثار الحمل المتكرر على صحة الأم :

١- نقص الكالسيوم فى الجسم مما يؤدى إلى هشاشة العظام وتزايد آلام الظهر والحوض وعدم قدرة المرأة على إستعادة تناسق جسمها .

٢- الأنيميا التى تؤدى إلى ضعف الأم .

٣- تجعلها أكثر عرضة للعديد من الأمراض مثل البواسير، سقوط الرحم وإلتهاب المرارة وسقوط الشعر وتسوس الأسنان وأمراض سوء التغذية .

٤- الحمل المتقارب يؤدى إلى مخاطر عديدة تتعرض لها الأم أثناء الحمل والولادة من أهمها :

- النزيف .
- تسمم الحمل .
- حمى النفاس .
- الأوضاع الخاطئة للجنين فى الرحم والتى تؤدى إلى تعثر الولادة .

٥- تقارب عدد مرات الحمل يؤدى إلى عجز الأم عن تقديم الرعاية للزوج وبيتها والأولاد.

٦- عندما تحمل الأم وهى مازالت ترضع الطفل السابق غالبا ما يتوقف اللبن عن الإدرار فيضر بالمولود السابق .

٧- إلتهابات المبيضين التى قد تحدث أثناء الولادة أو محاولة الإجهاض قد تؤدى إلى إلتهابات عنق الرحم (القرحة) .

٨- إن المرأة الحامل أو التى ترضع تحكم على نفسها بأن تكون قعيدة البيت فى أكثر الأحيان غير قادرة على بذل المجهود الذى يلزمها للزوج وزيارة الأصدقاء وللعمل .

ثانيا : آثار الحمل المتكرر على الطفل :

١- تكرار الحمل قد يؤدى إلى ولادة أطفال مبتسرين (ناقصى الوزن) بسبب سوء التغذية الذى يجعله طوال فترة الطفولة يعانى من الإسهال وضعف المقاومة .

٢- إزدحام المنزل بسبب كثرة الأولاد يقلل من نصيب الطفل من الإهتمام والحنان مما يؤثر على حالته النفسية والصحية .

٣- تعرض الطفل للإصابة أثناء الولادة نظرا لتعرض الأم لولادات متعسرة نتيجة الحمل المتكرر .

ثالثا : آثار الحمل المتكرر على الأسرة والمجتمع :

١- زيادة السكان يؤدى إلى تقليل نصيب الفرد من الغذاء والخدمات الإجتماعية .

٢- التأثير على الحالة الإقتصادية للأسرة حيث يؤثر سلبيا على دخل الأسرة فإن المبلغ الذى ينفق على تنشئة خمسة أطفال مثلا فى مستوى معيشى فقير يمكن أن ينفق على طفلين فى مستوى معيشى متوسط .

٣- زيادة عدد أفراد الأسرة يؤدى إلى إزدحام أفراد الأسرة فى مكان واحد مما يؤثر على سلوك الأفراد فى سن مبكرة وقد يكون دافعا للإنحراف فيما بعد .

٤- إستهلاك الموارد والخدمات المتاحة بالمجتمع .

وســـائل تنـــظيم الأســـرة

مقدمة :

- يحدث الحمل كما ذكر مسبقا بتواجد ثلاث عناصر لا يمكن الإستغناء عن أحدهم وهى (بويضة – حيوان منوى – مكان صالح لنمو الجنين) .
- وسائل تنظيم الأسرة تعمل على إعاقة عمل هذه العناصر حتى لا يحدث الإلتقاء بين البويضـــة والحيوان المنوى لتكوين الجنين فمثلا هناك وسيلة تمنع إنتاج البويضة أو تمنع خروجها مــــن المبيض وهناك وسائل تبطل فاعلية الحيوان المنوى قبل وصوله للبويضة وهنـــاك مـــا يعيــق إلتصاق البويضة بجدار الرحم .

الشروط الواجب توافرها فى وسائل تنظيم الأسرة :

- أن تكون مناسبة للزوج وتناسب الزوجة صحيا .
- أن تكون درجة فاعليتها عالية .
- أن يكون لدى الزوجين المعلومات الكافية عن الوسائل المتاحة بحيث تختار الأسرة ما يناســبها على ضوء توجيهات الطبيب .

أنواع وسائل تنظيم الأسرة :

توجد أنواع مختلفة من وسائل تنظيم الأسرة ومنها :

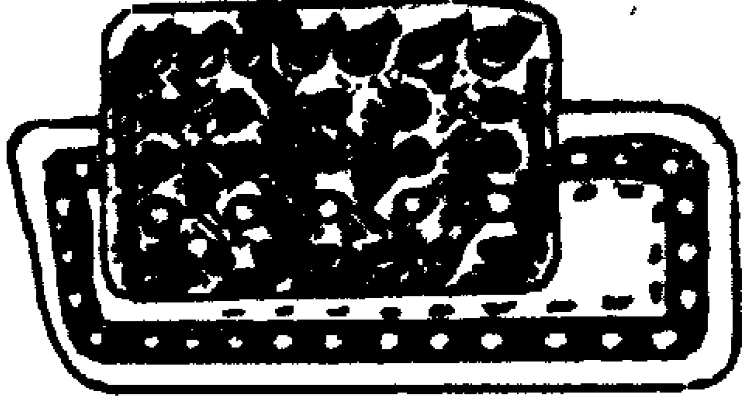
أولا – وسائل هرمونية : الحبوب – الحقن – كبسولات تحت الجلد (النوربلانت)

ثانيا – وسائل ميكانيكية : العازل الطبى – الحاجز المهبلى – اللولب .

ثالثا – وسائل كيميائية : كريمات ومراهم قاتلة للحيوانات المنوية – أقراص فوارة .

رابعا – وسائل طبيعية : العزل – فترة الأمان .

أولا : الوسائل الهرمونية :



١- الحبـــوب :

كيف تمنع حدوث الحمل ؟

- تمنع خروج البويضة من المبيض .
- تؤثر على إفرازات عنق الرحم بطريقة يصعب معها على الحيوان المنوى أن يصـــل إلـــى تجويف الرحم وتلقيح البويضة .

كيفية إستعمالها :

١- تبدأ السيدة فى تناول الأقراص إبتداء من اليوم الخامس للدورة الشهرية (محسوبا من أول يــوم لنزولها) سواء كان دم الحيض توقف أو لم يتوقف .

٢- على السيدة أن تأخذ قرص كل يوم لمدة ٢١ يوما بدون نسيان فى وقت منتظم ويفضـــل قبـــل النوم ثم يتوقف لمدة أسبوع من نزول الدورة الشهرية .

٣- توجد بعض الأنواع بها أقراص حديد تؤخذ فى خلال هذا الأسبوع .

إذا نسيت السيدة أخذ الحبوب أو لم تستعملها بانتظام فإنها معرضة للحمل إلا إذا إتبعت ما يلى :

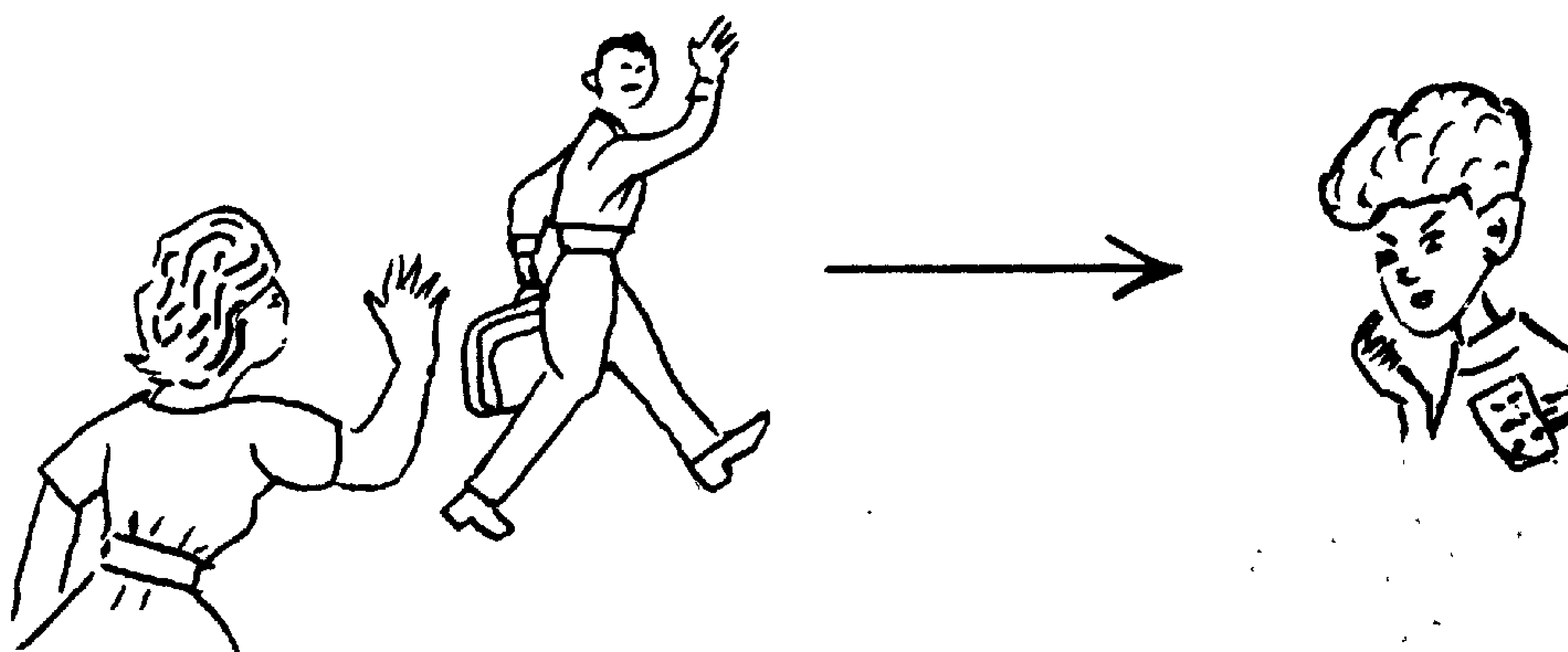
١- إذا نسيت السيدة أخذ حبة فى أى يوم فيجب أن تأخذها بمجرد أن تتذكرها مع أخذ الحبة التالية مع موعدها الأصلى .
فمثلا إذا نسيت السيدة أخذ حبة واحدة يوم الثلاثاء فيجب أن تأخذ حبتين يوم الأربعاء

السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
○	○	○		○ ○	○	○

٢- إذا نسيت السيدة أخذ حبتين فى يومين متتاليين
فيجب أن تتعاطى قرصين فى اليومين التاليين

السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
○	○			○ ○	○ ○	○

٣- على السيدة الإستمرار فى تناول الأقراص عند تغيب الزوج .



٤- إذا حدث قيء خلال ساعة من تعاطى القرص على السيدة أن تتعاطى قرص آخر

مزاياها :

- عالية المفعول : تقلل من حدوث النزيف الذى قد يصاحب الدورة الشهرية .

عيوبها :

١- يجب أن تؤخذ يوميا لضمان فاعليتها .

٢- بعض الأنواع لها أعراض جانبية مؤقتة تختفى بعد شهر أو شهرين مثل إحداث آلام بالثدى مع غثيان وآلام فى الأرجل .

٣- من الأفضل تعاطيها قبل النوم لتجنب الإحساس بالقيء .



شائعات وأفـــــكار خاطئة :

١- الحبوب تؤدى للإصابة بمرض السرطان .

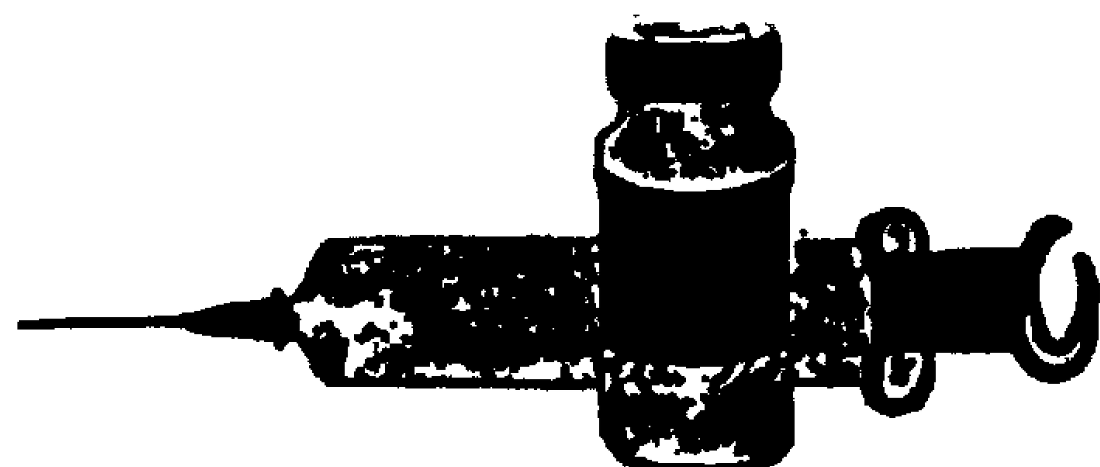
٢- الحبوب تهد الحيل وتضعف الصحة .

٣- أحسن حاجة أن تستعمل السيدة الحبوب وقت اللزوم .

٤- السيدة تأخذ يوم فيتامين ويوم حبوب لكى تحافظ على صحتها .

٢- الحقن :

- **كيفية تمنع حدوث الحمل :**
- تمنع التبويض .
- تؤثر على إفرازات عنق الرحم بطريقة يصعب معها على الحيوان المنوى أن يصل لتجويـــف الرحم .
- الفاعلية : ١٠٠ % تقريبا
- كيفية الإستعمال : حقنة فى العضل كل ٣ شهور



مميزاتها :

- سهلة الإستعمال .
- عالية المفعول .

• طويلة المفعول .

• لا تؤثر على الرضاعة .

عيوبها :

١- تؤدى إلى عدم إنتظام الدورة الشهرية وقد تؤدى لتوقفها .

٢- تؤثر على القدرة على الإنجاب أو رجوع الدورة الشهرية بعد إبطال إستعمالها ولذلك فهى تستخدم لمنع حدوث الحمل أكثر من تأجيله .

٣- تؤدى أحيانا إلى إحتباس الماء مما ينتج عنه وجود ألم فى الثديين أو إنتفاخ فى البطن .

• إرشادات عامة :



١- يجب أن تتأكد السيدة أنها ليست حامل .

٢- أن تأخذ الحقنة خلال الأيام الأولى من الدورة الشهرية .

• شائعات وأفكار خاطئة :

١- الحقن تؤدى للإصابة بمرض السرطان .

٢- الحقن تؤدى لإختزان الحيض داخل جسم السيدة مما يتسبب فى متاعب صحية خطيرة .

٣- الكبسولات تحت الجلد (النوربلانت)

• **ما هى ؟** عبارة عن ستة كبسولات صغيرة جدا من البلاستيك الرخو تمنع الحمل لمدة ٥ سنوات .

كيف تمنع حدوث الحمل ؟

• تنساب كمية صغيرة من الهرمونات الموجودة فى الكبسولات يوميا وتغير فى تكوين المخاط الموجود فى عنق الرحم بحيث لا يسمح بمرور الخلايا الذكرية لداخل الرحم و قد تسبب توقف التبويض .

كيفية إستعمالها ؟

• توضع تحت الجلد من فتحة واحدة أقل من نصف سنتيمتر بعد وضع مخدر موضعى .

• توضع الكبسولات فى الأيام الخمس الأولى بعد إنتهاء نزول الدورة الشهرية لضمان عدم وجود حمل .

• لابد من إزالتها بعد إنقضاء الخمس سنوات و يمكن وضع كبسولات جديدة من خلال نفس الفتحة إذا رغبت السيدة ذلك .

مزاياها :

• عالية الفاعلية .
• طويلة المفعول .
• يمكن حدوث حمل فور إزالتها .
• يمكن إزالتها فى أى وقت إذا ما رغبت السيدة فى ذلك .

عيوبها :

• عدم إنتظام الدورة الشهرية أحيانا .
• يتحتم وضعها وإزالتها بواسطة طبيب مدرب .

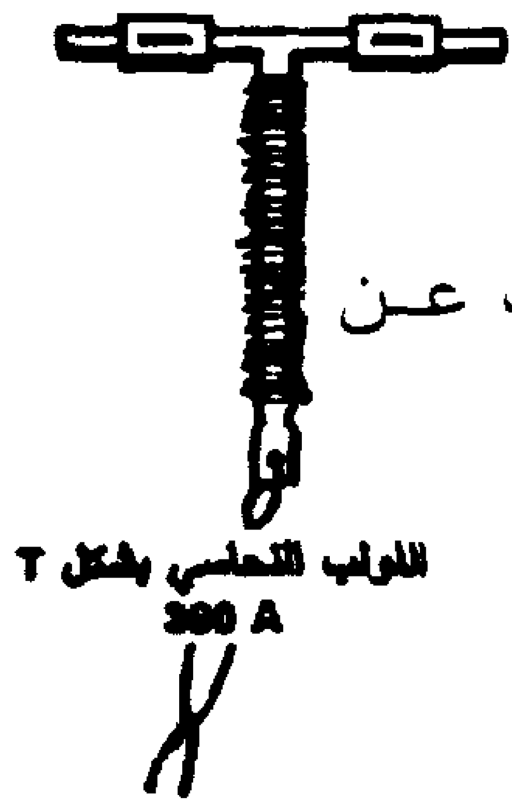
ثانيا :الوسائل الميكانيكية :

١- اللولـــب :

• **كيفية إستعماله :**

• يوضع داخل الرحم وتوجد هناك عدة أنواع وأشكال ويتولى الطبيب إختيار المناسب ويتم التركيب عن طريق الطبيب .
• **كيف يمنع حدوث الحمل :** زيادة إنقباض الأنابيب مما يساعد على نزول البويضة
• **مدة إستعماله :** يختلف من نوع لآخر ويحدد ذلك الطبيب .
• **نسبة الفاعلية :** ٩٨%

مميزاته :


اللولب النحاسي بشكل T
380 A

• عالي المفعول حيث تبدأ فعاليته بمجرد وضعه ويستمر تأثيره طوال وجوده .
• لا يتطلب جهدا بعد إدخاله سوى الإطمئنان على وجوده بين الفترة والأخرى وذلك عن طريق التأكد من وجود الخيط " الفتلة " .
• يمكن إستعماله لمدة طويلة .
• لا يؤثر على الرضاعة بالنسبة للأم المرضعة .
• إذا رغبت السيدة فى الحمل مرة أخرى فليس عليها سوى التوجه للطبيب لإخراجه

عيوبه :

• حدوث التهابات فى الرحم فى بعض الأحيان .
• يؤدى إلى عدم إنتظام الدورة الشهرية .

شائعات وأفكار خاطئة :



- اللولب يسرح على القلب .
- خيط اللولب يلف حول الجنين ويؤدى إلى موته فى حالة حدوث حمل .
- أن اللولب يضايق الزوج أثناء الجماع .

٢- الحاجز المهبلى (العجلة) :

الحاجز المهبلى .. وهو حاجز مستدير الشكل عبارة عن قبة مصنوعة من المطاط بها مقوى بسلك حلزونى زمبركى مغطى أيضا بالمطاط .

كيف يمنع الحمل :

يوضع مائلا فى المهبل ليغطى فتحة عنق الرحم بعد وضع كمية من الكريم المانع للحمل الذى يقضى على الحيوانات المنوية إذا ما تسربت حول العجلة .



مميزاته :

- ليس له أعراض جانبية .
- يمكن تركه فى موضعه لفترة قد تصل إلى ساعتين بدون ضرر .
- ليس له أى تأثير على صحة الأم أو إدرار اللبن .
- يستخدم فقط عند الإتصال الجنسى .

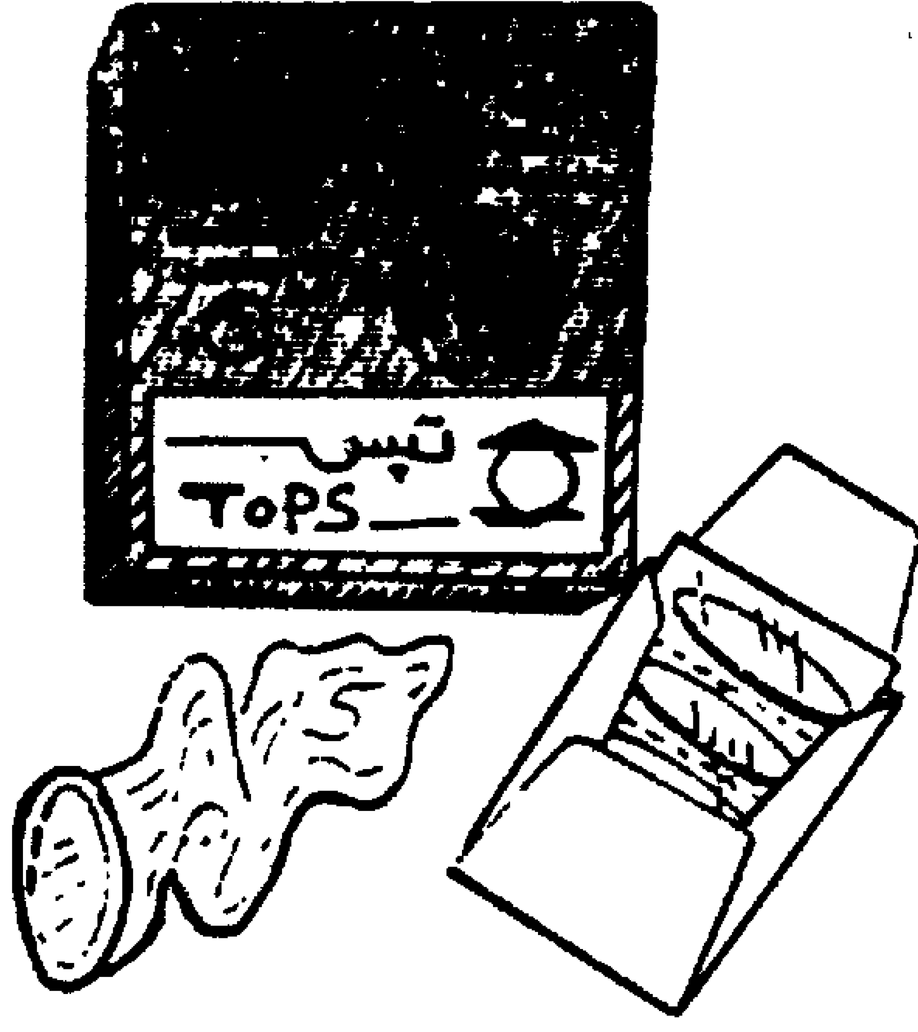
عيوبه :

- أقل فاعلية من الحبوب واللولب .
- يحتاج لتدريب للتعود على تركيبه .
- فاعليته تتوقف على الدقة فى تحديد المقاس المناسب لكل سيدة والذى يتغير بعد كل ولادة .

٣- العـــازل الطبـــى : " الكونـــدوم "

- "هو جراب رقيق جـــــدا مصنوع من مادة مطاطيـــــة يضعه الرجل فوق القضيب قبل بـــدء الجماع"

كيفية الإستعمال :



- "يوضع العازل علىالقضيب بعد الإنتصاب قبل بدء الجماع "
- يوضع العازل الطبى على العضو الذكرى بعد إنتصابه بحيث يغطيه بأكمله وتترك مساحة صغيرة فى رأس الواقى الذكرى بعد التأكد من تفريغها من الهواء حتى يتجمع فيها السائل المنــوى .

ولكى لا يتمزق العازل بعد الإتصال الجنسى مباشرة والعضو مازال منتصبا تمسك حافة العازل عند الإنسحاب من المهبل حتى لا يتسرب منه السائل المنوى ثم يتخلص منه .

- يستعمل مرة واحدة فقط .

المميزات :

- يمنع إنتشار الأمراض التناسلية .
- ليس له أعراض جانبية .
- يستخدم عند اللزوم فقط .
- رخيص الثمن وسهل الحصول عليه .

العيـــوب :

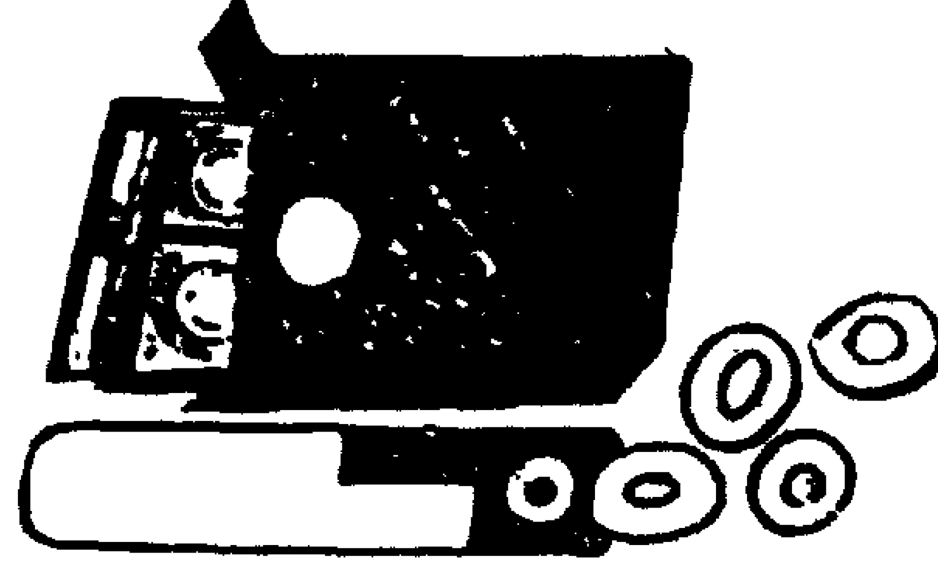
- أقل فاعلية .
- قد يشكو البعض من أنه يقلل الإحساس الطبيعى بالعلاقة الجنسية .

إرشـــادات :

- لابد أن يكون من النوع المطاطى .
- يجب التأكد من عدم وجود أى ثقب .
- يحفظ بعيدا عن الشمس والحرارة .
- ولا يكون منتهى المفعول .

ثالثا: الوسائل الكيميائية :

١-الأقراص الموضعية والرغوية والكريمات المهبلية المانعة للحمـــــل



الآثـــــار :

• الأقراص الموضعية والكريمات بها مادة كيماوية تقضى على الحيوانات المنوية قبل وصولـــها للرحم .

كيفية الإستعمال :

• "يوضع القـــــرص أو الكريـــــم فى المهبل قريب من عنق الرحم قبل الجماع بعشر دقائق تقريبا"

المميزات :

• سهل الإستعمال .
• تمنع إنتشار الأمراض التناسلية والعدوى بها خاصة إذا استعملت مع الواقى الذكرى .
• ليس لها أعراض جانبية .
• تستطيع السيدة الإنجاب بمجرد أن تتوقف عن استعمال الوسيلة .
• لا تستعمل إلا قبل الجماع فقط .

• **إرشـــــادات :**

• يجب أن تتأكد السيدة من أن القرص يحدث رغوة وذلك بلمسه بالإصبع المبتل .
• يوضع القرص قبل الجماع بعشرة دقائق وفاعليته تستمر لمدة ساعتين ويجب ألا تجرى السيدة أى غسيل مهبلى قبل مضى ٨ ساعات من الجماع .

رابعا : الوسائل الطبيعية :

١- العزل (القذف خارج المهبل)

- هو أن يسحب الرجل العضو التناسلى فى نهاية الجماع وقبل خروج السائل المنوى وهو ما يعرف أيضا بالقذف خارج المهبل .

كيف تعمل : تمنع دخول الحيوانات المنوية إلى المهبل .

مميزاتها :

- وسيلة بسيطة .
- لا تتطلب إستخدام أدوية أو أجهزة .

عيوبها :

- إستعمالها لفترة طويلة قد يسبب إحتقان فى الحوض للزوجه وقد يؤثر على العلاقة الزوجية.
- غير مضمون لأن بعضا من السائل المنوى يمكن أن يتسرب قبل القذف .

٢- فترة الأمان :

هى تلك الفترة من الدورة الشهرية التى لا يمكن أن يحدث فيها حمل لعدم وجود بويضة صالحة للإخصاب وتكون بضعه أيام قبل وبعد نزول الحيض .

كيفية الإستعمال :

يمتنع الزوجان عن الجماع فى الأيام التى تكون الزوجة فيها معرضة للحمل (خلال فترة الإخصاب) أى الأيام العشر التالية لليوم الرابع عشر من بداية الدورة الشهرية .

مميزاتها :

- سهلة الاستعمال .
- لا تتطلب استخدام أدوية أو أجهزة .
- ليس لها أعراض جانبية .

عيوبها :

- غير مضمونة لأن موعد نزول البويضة متغير .
- تحدد الجماع فى أيام محددة بدون إستعمال وسيلة .

العقــــم

العقم هو عدم القدرة على الإنجاب خلال مرور عام او أكثر من الـــزواج والمعاشـــرة الزوجيـــة الطبيعية والمستمرة دون أن يستعمل أحد الزوجين أى من طرق تنظيم الإنجاب .

•من المسئول عن العقم ؟

هناك إعتقاد خاطىء يلقى مسئولية العقم على المرأة حيث أنه إذا مرت فترة طويلة بعـــد الـــزواج بدون حمل تبدأ الزوجة فقط رحلة طويلة إلى الأطباء لفحصها وتشخيص حالتها لمعرفـــة أســـباب العقم وفى الوقت نفسه يتجاهل الزوج ذلك، والذى يحتمل إصابته هو بالعقم حيث أكدت الدراســـات الإحصائية أن كلا من الرجل والمرأة مسئولان بنسب متساوية عن حالات العقم بالإضافة إلـــى أن هناك نسبة تدخل ضمن العوامل المشتركة بين الزوجين .

والعقم مسئولية الزوجين معا وعليهما التوجه سويا إلى الطبيب المعالج والذى يبدأ بالتشاور وأخـــذ التاريخ الصحى منهما ثم يبدأ بإجراء تحليل السائل المنوى للزوج وهو إجراء سهل جـــدا وغـــير مكلف وإذا ما تبين سلامة الزوج يبدأ بفحص الزوجة والتأكد من سلامة الجهاز التناســـلى وعمـــل المبايض وبهذه الطريقة يستطيع الزوجان مع الطبيب تحديد مشكلة العقم بطريقة سليمة ومـــن ثـــم إتباع خطوات العلاج السليمة .

أسباب العقم

أولا : أهم الأسباب المتعلقة بالزوج :

١- إنسداد فى الحبل المنوى بسبب عيب خلقى أو إصابته بإلتهابات أو سيلان .

٢- عجز الخصية عن إفراز الحيوانات المنوية أو قلة عدد الحيوانات أو نقص حيويتها وضعـــف حركتها .

٣- عيب فى العضو الذكرى فى عدم الإنتصاب الكامل أو إصابة الفتحة بعيب خلقى أو أن يكـــون الزوج سريع القذف .

ثانيا : أهم الأسباب المتعلقة بالزوجة :

١- عدم حدوث التبويض وقد يكون نتيجة عيب خلقى فى المبيض أو بسبب عدم توافق هرمونـــات الغدة النخامية المنشطة للمبيض .

٢- إنسداد قناتى فالوب نتيجة إلتهاب فى القناة مما يؤدى إلى عدم إلتقاء الحيـــوان المنـــوى مـــع البويضة .

٣- الأوضاع غير الطبيعية للرحم وكذلك الإلتهابات التى قد تصيب عنق الرحم مما يمنع مـــرور الحيوانات المنوية .

٤- العيوب الخلقية للرحم .

ثالثا : أسباب مشتركة بين الزوج والزوجة :

١- عدم وجود وعى جنسى خصوصا فى فترات الزواج الأولى خاصة فى نقطة الوعى بفـــترات الخصوبة لدى الزوجة .

٢- عدم توافق الحيوان المنوى مع البويضة حيث يعامل جسم المرأة الحيوان المنـــوى بإعتبـــاره جسما غريبا فيفرز جسم المرأة بعض الأجسام المضادة لهذه الحيوانات التى تقتلـــها وتقضـــى عليها .

عـــلاج العقم :

- على الزوج والزوجة الذهاب للطبيب المختص لإستشارته وعمل التحاليل اللازمة لكل منـــهما للبدء فى طريق العلاج السليم والبعد عن الوصفات البلدى من قبل أشخاص غير متخصصيـــن فى ذلك .

- **هناك فرق بين تأخر الإنجاب والذى له أسباب يمكن حلها بالوسائل الطبية والعقـــم وهو عدم القدرة على الإنجاب .**

المرفقات

تنظيم الإنجـــاب

تنظيم الإنجاب : يعنى حدوث الحمل فقط إذا ما أراد الزوجين ذلك وأن يكون حدوثه فى الوقت المناسب لهم .

فوائد تنظيم الإنجاب :

- المحافظة على صحة الأم والطفل .
- إنجاب أطفال أصحاء فى وزن طبيعى ونمو عقلى أفضل .
- الإستمتاع والإهتمام الكامل بكل طفل .
- تنشئة إجتماعية أفضل للأطفال .
- تجنب الإزدحام داخل الأسرة .

رأى الدين فى تنظيم الإنجاب :

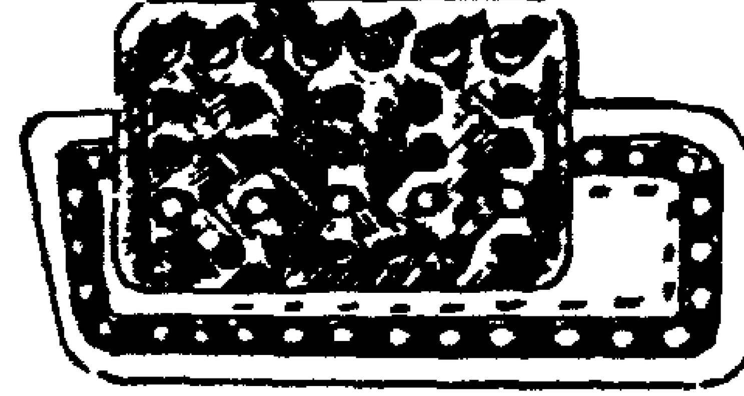
ذكر القرآن الكريم أنه يجب ان يكون هناك فاصل زمنى بين الطفل وأخيه الـــذى يليـــه وإلا فمـــا الحكمة فى أن يكون فصاله فى عامين وحمله وفصاله ثلاثون شهرا بل ونص على أن الرضاعـــة حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة .

قال تعالى : " **ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله فى عامين** " سورة لقمان الآية١٤

وتنظيم الإنجاب جائز شرعا ما دام ذلك فى صالح الأم والطفل وصحتهما .



الوسيلة المناسبة مع السيدة المذ[illegible]نة
باستشارة الطبيب مالهاش عيب



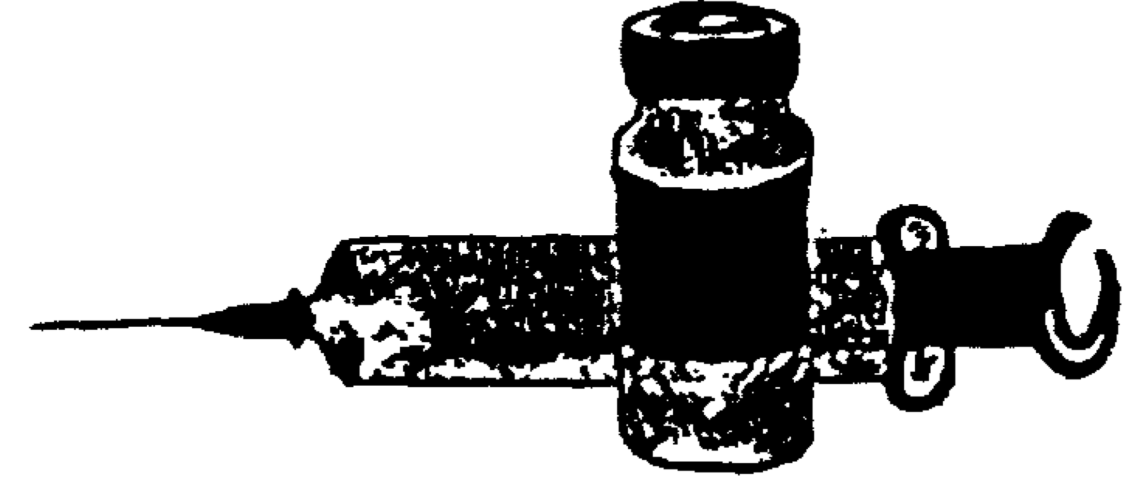
الحبوب :

- تمنع التبويض .
- سهلة الإستعمال .
- عالية المفعول .



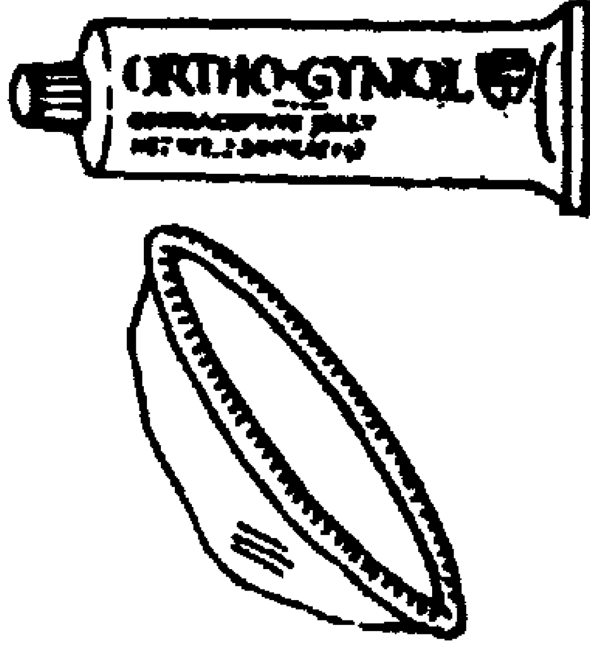
فترة الأمان

- هى الفترة التى يمكن حدوث جماع بها ولا يحدث حمل.
- تصلح فقط مع السيدات ذوات الدورة الشهرية المنتظمة .
- فاعليتها غير عالية .



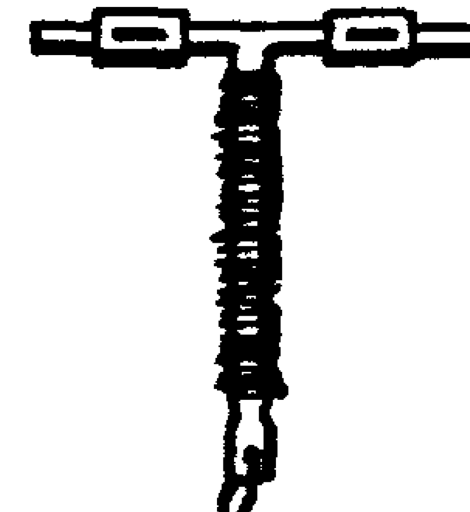
الحقن :

- تمنع التبويض .
- تعطى كل ثلاث شهور .
- سهلة وعالية المفعول .



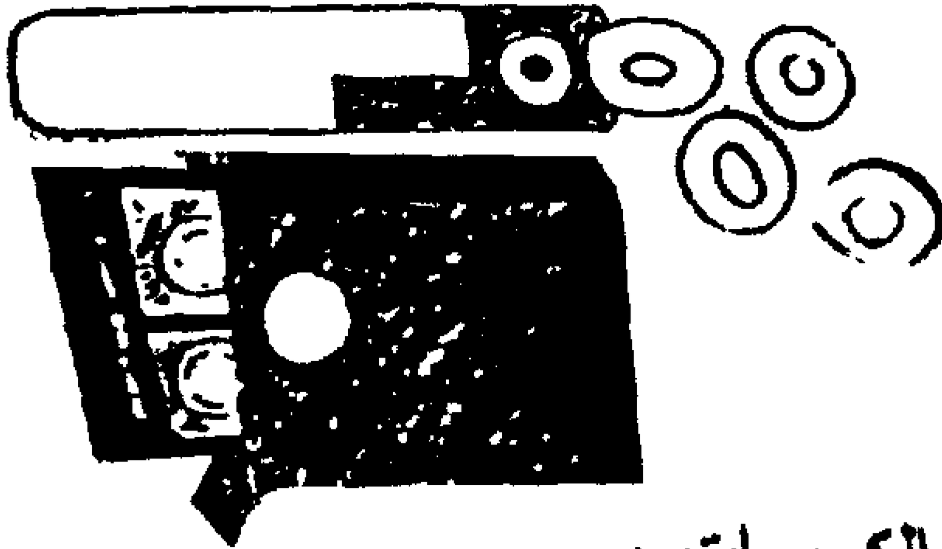
الحاجز المهبلى (العجلة) :

- حاجز مطاطى بمقاسات مختلفة ليغطى عنق الرحم فيمنع وصول الحيوانات المنوية للرحم .
- إستخدام كريمات مع العجلة يزيد من فاعليتها .



اللولب :

- يضعه الطبيب داخل الرحم .
- يزيد من إنقباضات قنوات فالوب .
- يغير بطانة الرحم فيمنع إلتصاق البويضة به .
- فاعليته عالية ولا يؤثر على الرضاعة .



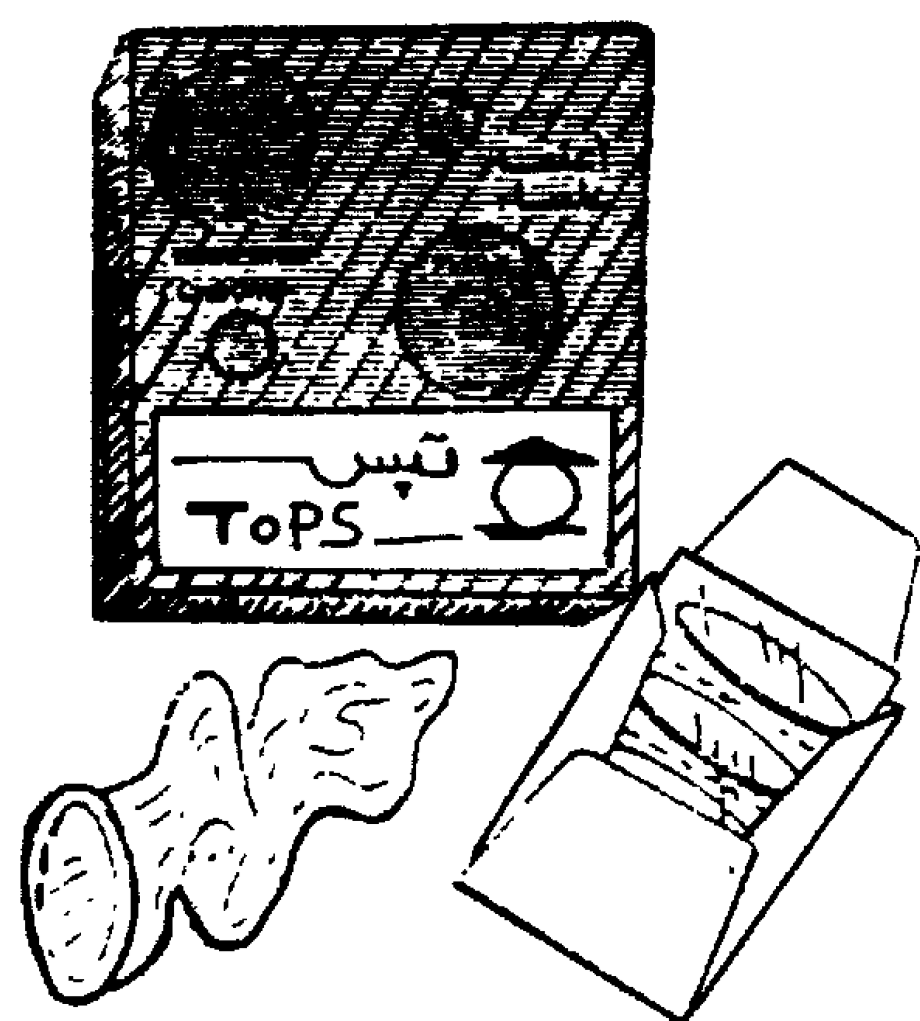
الأقراص الفوارة والكريمات :

- مادة كيماوية تقضى على الحيوانات المنوية .
- توضع قبل الجماع .
- فاعليتها غير عالية .

دى طريقة مساعدتى فى تنظيم أسرتى



١- العازل الطبى :



- يجب أن يحفظ فى مكان بعيدا عن الشمس والحرارة .
- يجب التأكد من عدم وجود ثقوب به .
- يجب التأكد من عدم إنتهاء صلاحيته .
- يستعمل مرة واحدة .
- يمنع السائل المنوى من الوصول إلى المهبل .
- آمن ورخيص الثمن .
- يقى من إنتقال الأمراض التناسلية والإيدز .

٢- القذف للخارج :

- وسيلة طبيعية حيث يتم إخراج العضو الذكرى فى نهاية الجماع وقبل خروج السائل المنوى .
- درجة فاعليتها غير عالية حيث قد يتسرب بعض السائل المنوى إلى الرحم .

العقم

هو عدم القدرة على الإنجاب خلال مرور عام أو أكثر من الزواج والمعاشرة الزوجية الطبيعية والمستمرة دون أن يستعمل أحد الزوجين أى من طرق تنظيم الإنجاب .

من المسئول عن العقم :

- الزوج والزوجة لهما مسئولية مشتركة عن العقم وعليهم التوجه إلى الطبيب المختص لمعرفة من يحتاج منهم إلى علاج .

أسباب العقم :

- أسباب متعلقة بالزوج .
- أسباب متعلقة بالزوجة .
- أسباب مشتركة بينهما معا .

علاج العقم :

- إستشارة الطبيب المختص لضمان الفاعلية الأكيدة فى العلاج والبعد عن الوصفات البلدى .

الجلـــسة الأولى : من أجل أســـــرة ســعيدة

الوقت ٦٠دقيقة

الأهــداف :

١- أن يناقش الشباب أهمية تنظيم الإنجاب .

٢- أن يحدد الشباب أضرار الحمل المتكرر.

الأفـــــكار :

١- مفهوم تنظيم الإنجاب .

٢- فوائد تنظيم الإنجاب لكل من الأم والطفل - الأسرة والمجتمع .

٣- أضرار الحمل المتكرر .

الأدوات المستخدمة :

١- أقلام فلوماستر وأوراق قلابة .

٢- أوراق قلابة مكتوب عليها فوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر بالنسبة للأم والطفل والأسرة والمجتمع .

الإعداد المسبق :

• يقوم الميسر بإعداد ثلاثة أوراق قلابة مكتوب على الأولى فوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر بالنسبة للأم والثانية فوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكـــرر بالنســبة للطفــل والثالثة فوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر بالنسبة للأسرة والمجتمع ويضعـــهم فـــى مكان ظاهر بحجرة التدريب مغطاة .

النشـــاط :

١- يقوم الميسر بسؤال المشاركين عن مفهوم تنظيم الإنجاب ثم يقوم بإستخلاص المفهوم من آراء المشاركين ويكتبه على السبورة ويؤكد الميسر على أن قرار تنظيم الإنجاب هو قرار مشـــترك بين الزوج والزوجة .

٢- يقوم الميسر بتقسيم الشباب إلى ثلاث مجموعات ثم يطلب من كل مجموعة مناقشة الآتى وكتابة ما توصلوا إليه .

أ- المجموعة الأولى : فوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر بالنسبة للأم .

ب- المجموعة الثانية : فوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر بالنسبة للطفل .

جـ- المجموعة الثالثة : فوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر بالنسبة للأسرة والمجتمع .

٣- ثم تقوم كل مجموعة بعرض ما توصلوا إليه ويترك الميسر فرصة لباقى المجموعات لمناقشة هذه النقاط، ثم يقوم بعد عرض المجموعة الأولى ومناقشتها بعرض الورقة القلابة الخاصة بفوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر على صحة الأم، وبعد عرض المجموعة الثانية ومناقشتها يعرض الورقة القلابة الخاصة بفوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر بالنسبة للطفل، وبعد عرض المجموعة الثالثة ومناقشتها يعرض الورقة القلابة الخاصة بفوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر بالنسبة للأسرة والمجتمع .

الإستنتاج :

- يقوم الميسر مع المشاركين بإستنتاج فوائد تنظيم الإنجاب وأضرار الحمل المتكرر.

الجلـــسة الثانية : أحسن عيلة خفيفة الشيلة

الوقت : ٦٠ ق

الأهــــــداف :

١- أن يتعرف الشباب على أنواع الوسائل المختلفة لتنظيم الإنجاب .

٢- أن يتعرف الشباب على مميزات وعيوب كل وسيلة .

٣- أن يناقش الشباب الإشاعات والأفكار التى تدور حول وسائل تنظيم الإنجاب وكيفية مواجهتها .

الأفــــكار الرئيسية :

١- وسائل تنظيم الإنجاب عيوبها ومميزاتها .

٢- الإشاعات والأفكار الخاطئة التى تدور حول وسائل تنظيم الإنجاب .

٣- كيفية مواجهة الإشاعات والتغلب عليها .

الأدوات المستخدمة :

١- جهاز تسجيل وشريط تســجيل (وســائل تنظيــم الإنجــاب) .

٢- أوراق قلابة وأقلام .

٣- نماذج لوسائل تنظيم الإنجاب .

٤- أربعة إستمارات خاصة بأسئلة عن أنواع الوسائل .

الأنـــشـــطة :

النشـــــاط الأول :

١- ينوه الميسر للمشاركين بأنهم بصدد مناقشة الأنواع المختلفة لتنظيم الإنجـــاب وأنـــهم بســبيل التعرض لمعلومات عامة وليس معلومات متخصصة .

٢- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربعة مجموعات ويعطى كـــل مجموعـــة إســتمارة مــن الإستمارات الأربعة المرفقة والخاصة بالوسائل :

- **مجموعة (١)** إستمارة اللولب .
- **مجموعة (٢)** إستمارة الوسائل الهرمونية .
- **مجموعة (٣)** إستمارة الوسائل الموضعية .
- **مجموعة (٤)** إستمارة الوسائل الطبيعية .

٣- يطلب الميسر من كل مجموعة إجابة أسئلة الإستمارة الخاصة بهم وإستخلاص عيوب ومميزات كل وسيلة من خلال إجابات أسئلة الإستمارة .

٤- تقوم كل مجموعة بعرض ما توصلت إليه على باقى المجموعات وإعطاء فرصة للمجموعات لمناقشتها .

٥- يقوم الميسر بتثبيت المعلومات الصحيحة وإضافة الباقى من الخلفية العلمية مستعينا بنماذج لوسائل تنظيم الإنجاب إن وجدت .

٦- يستخلص الميسر من المشاركين وسائل تنظيم الإنجاب ومميزاتها وعيوبها .

(٣٠ دقيقة)

النشـــــاط الثانى :

١- يقوم الميسر بتشغيل شريط التسجيل المسجل عليه (وسائل تنظيم الإنجـــاب) وعقـــب إنتـــهاء الشريط يقوم الميسر بتوجيه الأسئلة التالية :

- من خلال ما سمعتم ما هو مصدر الإشاعة التى لحقت بكل من عنايات وإحسان؟
- ما هى مصادر الإشاعات التى تدور حول وسائل تنظيم الإنجاب ؟
- كيف واجهت كل من عنايات واحسان هذه الإشاعات ؟
- ما هى الطرق الأخرى لمواجهة هذه الإشاعات ؟

٢- يقوم الميسر بتجميع الإجابات بعد كل سؤال ويركز على أهمية البحث عن مصادر موثوق بها كالمركز الصحى أو الطبيب أو الأخصائية الإجتماعية عند سماع معلومات متعلقة بتنظيم الإنجاب وغير موثوق فى مدى صحتها . **(٢٥ دقيقة)**

الإســـتنتاج :

- يقوم الميسر بتلخيص وسائل تنظيم الإنجاب وأهم مميزات وعيوب كل منها ومصادر الشائعات وكيفية مواجهتها .

(٥ دقائق)

فى أحد المنازل

تجلس سعدية وصاحبتها عنايات ويدور الحوار التالى :

سعدية أنا رحت إمبارح مركز تنظيم الأسرة وقعدت مع الدكتورة ييجى نصف ساعة كده

عنايات وقالت لك على الوسيلة المناسبة .

سعدية أيوه وقالت لى أستعمل الحبوب لأنها ما بتأثرش فى المستقبل على الحمل بس هـى قالت لى إنى لازم آخدها كل يوم وإن فيه شوية أعراض كده هتختفى بعـد فترة .

عنايات بس خللى بالك ياسعدية أنا سمعت إن الحبوب ممكن تجبلك السرطان وتخليكى ضعفانة وسمعت كمان إن الواحدة تاخد فيتامين يوم والحبوب يوم علشان تحافظ على صحتها .

سعدية مانا سألت الدكتورة فى الكلام ده وقالت لى إنها إشاعات وإن الحبوب من أفضل أنواع الوسائل وهى دى اللى تناسبنى، ألا إنتى يا عنايات بتستخدمى ايه .

عنايات لأ ياختى أنا ريحت بالى والدكتور قالى استعمل حقن منع الحمل .

سعدية وإيه بقى حكاية الحقن دى .

عنايات دى حقن مفعولها كويس وطويل ومابتأثرش ع الرضاعة بس عيبها إنها ممكن تأثر على الخلفة بعد ما ابطل إستعمالها عشان كده الدكتور سألنى إذا كنت عـايزة أولاد تانى بعد كده ولا لأ .

(جرس الباب وتدخل إحسان وكريمة) ويكتمل الحوار

سعدية كويس إن إنتوا جيتوا دلوقتى إحنا كنا لسه بنتكلم عن الوسائل المناسبة لتنظيم الأسرة وعنايات كانت بتقول إنها بتستخدم حقن منع الحمل .

إحسان بس فى ناس بتقول إن الحقن بتجيب سرطان .

كريمة لأ لأ دى إشاعات أنا نفسى كنت هستخدمها لولا إن الدكتورة قالت لى إن الوسيلة اللى تناسبنى هى اللولب .

عنايات بس أنا سمعت إن اللولب بيسرح على القلب وليه عيوب تانية كمان .

كريمة لأ بالعكس دا مفعوله عالى وبيبدأ بمجرد وضعه ويستمر طول ما هو موجود ومـا بيأثرش على الرضاعة وبيحصل حمل بمجرد ما أشيله عند الدكتور

إستمارة رقم (١) عن الوسائل الطبيعية

• أجب عن الأسئلة التالية بصح أو خطأ واستنتج مميزات وعيـــوب فـــترة الأمـــان ومميزات وعيوب العزل :

١- فترة الأمان هى تلك الفترة من الدورة الشهرية التى لا يمكن حدوث حمل أثنائها لعدم وجـــود بويضة صالحة للإخصاب . ( )

٢- العزل هو أن يسحب الرجل العضو الذكرى فى نهاية الجماع قبل خروج السائل المنوى وهـــو يعرف بالقذف خارج المهبل . ( )

٣- الوسائل الطبيعية تتطلب قدر كبير من التفاهم ومساهمة كلا من الزوجين . ( )

٤- الوسائل الطبيعية لها العديد من الأعراض الجانبية الخطيرة . ( )

٥- الوسائل الطبيعية لها نسبة فشل عالية . ( )

٦- يجب الذهاب للطبيب وذلك لتحديد فترة الأمان الخاصة بالزوجة . ( )

٧- تعتبر فترة الأمان وسيلة فعالة للزوجات ذوات الدورة الشهرية غير المنتظمة. ( )

٨- العزل قد يؤدى لإحتقان مزمن فى الحوض للزوجة . ( )

٩- فترة الأمان تلزم الزوجين بمواعيد معينة للجماع . ( )

١٠- يمكن إستخدام العزل فى فترات الخصوبة . ( )

إستمارة رقم (٢) اللولب

أجب عن الأسئلة الآتية بصح أو خطأ واستنتج من إجاباتك مميزات وعيوب اللولب :

١- من الممكن أن تركب السيدة اللولب بنفسها . ( )

٢- من أكثر الوسائل أمانا ويعطى أمانا بعد تركيبه فورا. ( )

٣- يجب زيارة الطبيب دوريا للإطمئنان على وضع اللولب . ( )

٤- قد يخترق اللولب جدار الرحم ويصل إلى القلب . ( )

٥- يقلل اللولب من إدرار اللبن إذا إستخدمته أم مرضعة . ( )

٦- قد يؤدى اللولب لعدم إنتظام الدورة الشهرية. ( )

٧- قد يزيد وجود اللولب من فرص الإصابة بالتهابات الجهاز التناسلى . ( )

٨- يمكن للسيدة أن تحمل بمجرد إزالة اللولب . ( )

إستمارة رقم (٣) الوسائل الهرمونية
(الحبوب والحقن)

أجب عن الأسئلة التالية بصح أو خطأ واستنتج من خلال إجاباتك مميزات وعيوب الحبوب ومميزات وعيوب الحقن :

١- الحبوب وسيلة سهلة ومضمونة على أن تؤخذ بعد إستشارة الطبيب . (   )

٢- الحبوب لا تؤثر على الرضاعة . (   )

٣- أخذ حبة يوم وحبة فيتامين يوم أفضل الطرق لتنظيم الأسرة . (   )

٤- يمكن للسيدة أن تحمل بمجرد التوقف عن تناول الحبوب . (   )

٥- الحبوب غير مناسبة للسيدة فوق ٣٥ سنة . (   )

٦- الحقن لا تؤثر على الرضاعة . (   )

٧- يجب أخذ الحقنة يوميا لضمان فاعليتها . (   )

٨- الحقن قد تتسبب فى إنقطاع الدورة الشهرية أثناء أخذها . (   )

٩- يمكن للسيدة أن تحمل بمجرد التوقف عن أخذ الحقن . (   )

إستمارة رقم (٤) الوسائل الموضعية
العجلة – الواقى الذكرى – الأقراص الفوارة والكريمات

أجب عن الأسئلة التالية بصح أو خطأ واستنتج من خلال إجاباتك :

- **مميزات وعيوب العجلة .**
- **مميزات وعيوب الواقى الذكرى .**
- **مميزات وعيوب الأقراص الفوارة والكريمات .**

١- تفاهم ومشاركة كلا من الزوجين هو الطريق الأمثل لإستخدام هذه الوسائل . (   )

٢- تحتاج العجلة للتدريب للتعود على تركيبها وخلعها . (   )

٣- إستخدام العجلة يقلل من إدرار اللبن . (   )

٤- تستطيع السيدة الإنجاب بعد أن تتوقف عن إستعمال هذه الوسائل . (   )

٥- الأقراص الفوارة والكريمات يجب وضعها قبل الجماع بـــ ١٠ دقائق لضمان فاعليتها. (   )

٦- على السيدة المستعملة للأقراص الفوارة أو الكريمات عدم إجراء غسيل مهبلى إلا بعد ٨ ساعات من الجماع . (   )

٧- الواقى الذكرى رخيص الثمن وسهل الحصول عليه ولا يحتاج إستشارة الطبيب . (   )

٨- إستخدام الواقى الذكرى يمنع إنتشار الأمراض التناسلية والإيدز . (   )

٩- يمكن أن يحدث حمل فى حالة إستخدام الواقى الذكرى إذا حدثت به تشققات . (   )

تصحيح الأسئلة الخطأ

• إستمارة رقم (١) :

٤- الوسائل الطبيعية ليس لها أى أضرار جانبية لأنها لا تعتمد على وجود أى مواد غريبة .

٧- خطأ لأنها تعتمد على معرفة موعد التبويض والذى لا يسهل تحديده إذا كانت الدورة غير منتظمة .

• إستمارة رقم (٢) :

١- يجب تركيب اللولب بواسطة طبيب متخصص لضمان فاعليته ولتجنب أى مشاكل قد تحدث من تركيبه .

٤- للرحم جدار قوى لا يمكن للولب الخروج منه (إختراقه) .

٥- اللولب من الوسائل التى تستخدم أثناء الرضاعة لأنه لا يؤثر عليها ولا يحتوى على أى هرمونات

• إستمارة رقم (٣) :

٢- بعض الحبوب تقلل من إدرار اللبن نتيجة لإحتوائها على الهرمونات .

٣- يجب أن تؤخذ الحبوب يوميا دون التوقف عنها حتى فى حالات سفرالزوج .

٨- غالبا ما يتأخر الحمل بعد التوقف عن الحقن لمدة تصل إلى سنة ونصف السنة .

• إستمارة رقم (٤) :

٣- العجلة وسيلة موضعية تمنع وصول الحيوانات المنوية إلى الرحم وليس بها أى هرمونات لذلك لا تؤثر على الرضاعة .

الجلـــــسة الثالثة : منك وإلا منى

الوقت : ٤٥دقيقة

الأهـــــداف :

١- أن يتعرف الشباب على مفهوم العقم والفرق بينه وبين قلة الخصوبة .

٢- أن يناقش الشباب أسباب العقم .

الأفـــــكار الرئيسية :

١- مفهوم العقم .

٢- الفرق بين العقم وقلة الخصوبة .

٣- أسباب العقم :

- أهم الأسباب المتعلقة بالزوج .
- أهم الأسباب المتعلقة بالزوجة .
- الأسباب المشتركة بين الزوج والزوجة .

الأدوات المستخدمة :

١- ورق قلاب وأقلام .

٢- ملصق للجهاز التناسلى للمرأة والرجل .

٣- ملصق كيفية حدوث الحمل .

الأنشـــطة :

النشاط الأول :

١- يقوم الميسر بعمل عصف ذهن للمشاركين عن طريق طرح السؤال التالى :

- ما هو مفهوم العقم ؟

٢- ويجمع الميسر الإجابات من المشاركين ويكتبها على السبورة ويثبت الصحيح منها ويضيف ما يلزم من الخلفية العلمية وعلى الميسر أن يوضح الفرق بين العقم وقلة الخصوبة .

٣- ثم يوجه السؤالين التاليين للمشاركين :

- من المسئول عن العقم ؟
- أى من الزوجين عليه أن يتوجه للطبيب ؟

ويؤكد الميسر على أهمية مشاركة الزوجين وأهمية ذهابهم للطبيب معا لأنه قد يكون الزوج مسئول عن العقم وقد تكون الزوجة أو قد تكون المسئولية مشتركة . **(١٥ دقيقة)**

النشاط الثانى :

١- يراجع الميسر مع المشاركين تركيب الجهاز التناسلى لكل من الذكر والأنثى ووظيفة كل جزء وذلك بالإستعانة بالملصق الخاص بذلك .

٢- ثم يراجع الميسر مع المشاركين كيفية حدوث الحمل من خلال المصلق الخاص بذلك على أن تكون المراجعة فى الحالتين السابقتين فى صورة نقاش مع التأكيد على المعلومات الصحيحة .

٣- يقسم الميسر المشاركين إلى ٤ مجموعات (مجموعتين لكتابة أسباب العقم عند المرأة ومجموعتين لكتابة أسباب العقم عند الرجل) .

٤- يوجه الميسر نظر المشاركين على أنه يمكنهم إستنتاج أسباب العقم من خلال وجود أى معوقات فى أى خطوة من خطوات حدوث الحمل .

٥- تقوم المجموعة الأولى بعرض أسباب العقم عند الرجل وتضيف لها المجموعة الثانية ما لم يرد ذكره إن وجد ثم تقوم المجموعة الثالثة بعرض أسباب العقم عند المرأة وتضيف لها المجموعة الرابعة ما لم يرد ذكره إن وجد ويسمح الميسر بفتح باب النقاش للمجموعات ويضيف ما يلزم من الخلفية العلمية .

٦- ثم يذكر الميسر بعد ذلك أن هناك أسباب مشتركة بين كل من المرأة والرجل تؤدى إلى عدم الإنجاب ويعددها .

٧- يوجه الميسر نظر المشاركين إلى أن العلاج من قلة الخصوبة والعقم يحتاج المشاركة من كل من الزوجين وأنه علاج طبى ولا يجب اللجوء إلى أى من الوصفات البلدية .(٢٥ق)

الإستنتاج :

- يقوم الميسر بتلخيص أسباب العقم من خلال إستخدام الملصق الخاص بالحمل والجهاز التناسلى للرجل ويؤكد على الفرق بين قلة الخصوبة والعقم وأن العلاج يتطلب إكتشاف سبب العقم أولا من خلال ذهاب الزوجين معا للطبيب . **(٥ دقائق)**

الوحدة العاشرة
العنف ضد المرأة



الوحدة العاشرة : العنف ضد المرأة

عدد ســـاعات الوحدة : ٢،٢٠ساعة

الغرض من هذه الوحدة :

يمكنك استخدام هذه الوحدة لمساعدة المشاركين على التعرف على أنواع العنف ضد المرأة بشقيه المعنوى والبدنى وأيضـا التعرف على الختان وأنواعه وأضراره ورأى الديـــن فيــه وتوجيه المشاركات إلى كيفية التعامل مع العنف والحمايـــة منه .

موضوعات الوحدة :

١- العنف المعنوى .

٢- العنف البدنى .

٣- الختان .

٤- كيف تتعامل المرأة مع العنف وكيف تحمى نفسها منه .

مقدمة :

بدأت قضية العنف ضد المرأة تثير إهتمام الرأى العام فى الآونة الأخيرة، والعنف ضد المرأة لا يقتصر على العنف الجسدى ولكنه يشمل العنف النفسي والمعنوى أيضا .

والعنف بشقيه المادى والمعنوى لا يقتصر على المنزل وإنما يمتد إلى الشارع والعمل، فالعنف ضد المرأة وإن تواجد فى كل المجتمعات والأزمان إلا أن تواجده يتأثر بموقف المجتمع منه وبقدر الإدانة أو الترحيب أو اللامبالاة التى يتلقاها من وسائل الإعلام والمؤثرين على الرأى العام من كتاب وسياسيين .

وتتراوح أشكال العنف ضد النساء بين أشكال تكاد تأخذ شكل العادة المقبولة مع خطورتها مثل الختان، وأخرى يسدل عليها الستار لأسباب عائلية أو إجتماعية أو لأسباب سياسية عامة مثل الإغتصاب، وفى هذه الوحدة سوف نتناول هذه الأنواع المختلفة للعنف ضد المرأة .

أنواع العنف ضد المرأة :

أولا : العنف المعنوى

١- الزواج المبكر :

يعد الزواج المبكر من أهم القضايا التى تواجه الفتيات خاصة فى الفترة العمرية من١٥- ١٩ عاما حيث يقوم الأهل بتسنين إبنتهم وهى فى مرحلة الطفولة لتزويجها، وللزواج المبكر عدة أسباب أهمها:

- **التقاليد الإجتماعية :** مثل المحافظة على شرف البنت وبالتالى شرف الأسرة .
- **عوامل إقتصادية :** مثل التخلص من العبء المادى الملقى على عاتق الأسرة نحو البنت

وتتعاظم ظاهرة الزواج المبكر فى الريف عنها فى المدن وينتج عنه عدة أضرار تنعكس على الفتاة من أهمها :

- إعاقة الفتاة من إكمال تعليمها .
- تعطيل قدرة وطاقة الفتاة وذلك يحول دون إنخراطها فى أنشطة المجتمع .
- التعرض لمضاعفات فى مرحلة الحمل والولادة نظرا لعدم النضج التام للجهاز التناسلى.
- التعرض للإضطرابات النفسية نتيجة لتحمل الفتاة لمسئولية المنزل والزوج فى سن مبكرة وعدم ممارستها واستمتاعها بالحياة بالطريقة المناسبة لعمرها .

٢- الزواج دون رغبة المرأة :

هو نوع من أنواع العنف المعنوى الذى قد يؤثر سلبيا على حياة المرأة واستمتاعها بـــها وقد نهت عنه الأديان السماوية .

ويعتبر من أول الحقوق التى أعطاها الإسلام للمرأة عند الزواج هو موافقتها الصريحـة على الزواج وأعتبرت هذه الموافقة شرط لصحة العقد، وأن أى عقد يتولاه وليـــها دون رضاها يعتبر باطل، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " **لا تنكح الايم حتى تستأمر ولا تنكح البكر حتى تستأذن** " ومع هذا فإن الكثير من النساء لم يؤخذ رأيهن فـــى إختيـار أزواجهن، وقد ينعكس ذلك على التوافق فى العلاقات الزوجية وعلى صعوبـــة التغلـب على المشاكل الأسرية المختلفة .

٣- تعدد الزوجات :

تعدد الزوجات كان أحد الأمور التى واجهها الإسلام بتشريع متدرج تحوطه مجموعة من الشروط تجعل إباحته فى النهاية حالة إستثنائية أو ضرورة لها مبرراتها وضماناتها فـــى الوقت نفسه.

- أما إذا كان الرجل يسعى من وراء زواجه بأخرى إلى مجرد إشباع شهوة فهذا ما لا يقره الإسلام، حيث روى عن الرسول صلى الله عليه وسلم قوله "**لعن الله الذواقين والذواقات**".
- وعند زواج الرجل من أخرى دون معرفة الزوجة فإن الإسلام أعطى للزوجة الحق فـــى الطلاق إذا كرهت الإستمرار فى الحياة الزوجية وبالتالى قد يؤدى إلى تفكك أسرة .
- وقد إشترط الإسلام عند تعدد الزوجات أن يعدل الرجل بينهن ويتضح ذلك فـــى الآيـة الكريمة التالية : " **فإن خفتم ألا تعدلوا فواحدة** " ســـــورة النساء الآية ٣، وأكثر من ذلـــك فإن الإسلام يحسم القضية من خلال قوله تعالى : " **ولن تستطيعوا أن تعدلوا بين النساء ولـــو حرصتم فلا تميلوا كل الميل** " سورة النساء الآية ١٢٩ وهذه الآيات تبين أن الإسلام إشــترط لتعدد الزوجات ثقة المسلم فى نفسه فى أن يعدل بين زوجاته فى جميع أوجه الحياة المادية منها والعاطفية وصعوبة ذلك فمن لا تكون لديه هذه القدرة حرم عليه أن يتزوج بأكثر من زوجة .

وعلى ضوء ما سبق يصبح التعدد هنا محصورا فى حالات محدودة للغاية وهى التـــى تكون فيها الزوجة عاقرا أو مريضة بدنيا أو نفسيا، ويترتب على تعدد الزوجات شعور الزوجة بالإهانة وعدم الثقة فى الزوج مما يؤثر على تربية الأولاد ومســـتقبلهم وعلـــى مستقبل العلاقات الأسرية.

٤- الطلاق دون سبب :

الطلاق فى الإسلام إجراء مكروه إلا للضرورة، وقال تعالى " **يا أيها النبى إذا طلقتم النساء فطلقوهن لعدتهن واحصوا العدة واتقوا الله ربكم لا تخرجوهن من بيوتهن ولا يخرجن إلا أن يأتين بفاحشة مبينة وتلك حدود الله ومن يتعد حدود الله فقد ظلم نفسه لا تدرى لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا**" صدق الله العظيم ... سورة الطلاق الآية ١، ومن الآية الكريمة نجد أن الإسلام قد حدد أوجه القصور التى يبنى عليها الزوج قراره بالطلاق، فالطلاق دون أسباب جوهرية إيذاء نفسى كبير وإحباط للمرأة .

٥- الإيلاء :

وهو عدم معاشرة الزوجة جنسيا فتصبح الزوجة معلقة لا هى زوجة ولا هى مطلقة، ويلجأ الزوج لذلك لأسباب متنوعة منها :

- عدم الرغبة فى تطليق الزوجة حتى لا تتزوج غيره .
- إبتزاز أموال الزوجة .
- ضمان العناية بالأولاد حيث تبقى الزوجة أسيرة .
- وللإيلاء آثار سلبية منها وقوع الزوجة فريسة للضغط العصبى وبالتالى التعرض للكثير من الأمراض النفسية وقد تنحرف الزوجة أخلاقيا .

٦- التفرقة بين الذكر والأنثى :

تبين الدراسات والملاحظات حول التنشئة الإجتماعية للأبناء فى مصر أن المجتمع يفرق فى المعاملة بين الأنثى والذكر ويميز الذكور وفيما يلى أهم هذه الملاحظات :

- يسمح للذكور من الأبناء أن يمارسوا اللهو واللعب فى المنزل أو فى الشارع مع أقرانهم بينما تجبر الفتيات فى نفس السن على مساعدة الأم فى المنزل وتحمل أعباء العمل المنزلى بما فى ذلك خدمة أخواتهن من الصبية حتى لو كانوا أكبر سنا .
- تسمح التنشئة الإجتماعية للأولاد بالمفاخرة بذكورتهم بممارسة أنواع الرياضة المختلفة بينما كثيرا ما تقهر رغبة الأنثى فى الإفتخار بأنوثتها حيث تمنع من ممارسة العديد من الألعاب الرياضية
- تركز التنشئة الإجتماعية على أن يمنح الذكر كل الصفات الحميدة مثل القدرة على القيادة والتعقل، بينما تظهر الإناث فى مرتبة أدنى وأضعف وأنها تابعة للرجل، عاطفية لا تستطيع التحكم فى مشاعرها ويسعى المجتمع إلى حمل الإناث على تقبل هذا الوضع بإعتباره وضع طبيعى .

- يؤكد التعليم النظامى والإعلام على هذه الأوضاع السائدة ويدعمانها ويرسخانها وقد بينت دراسات حول تحليل مضمون كتب الأطفال فى مصر والأقطار العربية أنها تتحيز بشكل واضح للذكور على حساب الإناث وأنها تنسب للإناث معظم الصفات والأدوار التى تظهر جانب الضعف وعدم الإستقلالية فى إبداء الرأى وإتخاذ القرار .
- بينت الدراسات أيضا أن معظم الأبطال والشخصيات التاريخية والأدبية التى يجرى النشر عنها تكون من الرجال مما يؤكد على الدور الثانوى للمرأة، فى حين أن للمرأة وجود قيادى عبر التاريخ وقد كان لها دور عظيم فى صنع الحضارات والأمثلة على الشخصيات النسائية كثيرة منها: السيدة عائشة أم المؤمنين التى إشتهرت بالرواية والفقه والتاريخ والطب وأم البنين زوجة الخليفة الوليد بن عبدالملك الذى كان يستشيرها فى مهام أمور الدولة .

إن التنشئة الإجتماعية التى تميز الطفل الذكر عن الطفلة الأنثى يكون من آثارها الحد من قدرات المرأة وإمكانياتها فى المستقبل وهذا يؤدى إلى تفاقم شعورها بعدم الأمان ويقلل من قدرتها على الإختيار والمشاركة الإيجابية فى التنمية وفى تقدم المجتمع .

٧- حرمان المرأة من التعليم :

التعليم هو حق من حقوق الإنسان الأساسية وتتعرض المرأة لكثير من الآثار السلبية نتيجة لحرمانها من هذا الحق وتبين البيانات التالية مدى عمق هذه المشكلة :

- يوجد واحد بليون من البالغين فى العالم غير متعلمين وثلثى هذا العدد من السيدات "البيان الإحصائى للمؤتمر العالمى للمرأة ببكين ١٩٩٥ " .
- حوالى نصف عدد السيدات اللائى يزيد أعمارهن عن ٤٥ سنة فى الدول النامية غير متعلمات وتزيد هذه النسبة فى قارة أفريقيا وآسيا إلى ٧٠% " البيان الإحصائى للمؤتمر العالمى للمرأة ببكين ١٩٩٥" .
- أكثر من نصف عدد السيدات فى مصر فى الفئة العمرية من ٤٥-٤٩ سنة غير متعلمات (٥٥%) وتصل هذه النسبة إلى ٣٩% من المجموع الكلى فى الفئة العمرية من ٢٩-٣٥ سنة " البيان الإحصائى للمسح السكانى الصحى ١٩٩٥ " .

وتتنوع أسباب عدم إلتحاق الفتيات بالتعليم كالتالى :

١- الفقر .

٢- عدم توافر مدارس قريبة من أماكن تواجد الفتيات .

٣- إعتراض مواعيد الدراسة مع الأعباء المنزلية للفتاة .

٤- ضعف الوعى الأسرى بجدوى التعليم .

ويؤدى عدم إلتحاق الفتاة بالتعليم إلى تدنى مستواها الثقافى والفكرى وعدم قدرتها على التفاعل مع أنشطة المجتمع ويقلل من وعيها بما يجرى حولها، وقد حثت الأديان السماوية على أهمية تعليم الفتاة فقد أكد الإسلام على أن طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة .

٨- عدم مشاركة المرأة فى صنع القرار :

دور المرأة فى إتخاذ القرار سواء داخل الأسرة أو فى الأنشطة السياسية والإجتماعية فى المجتمع المصرى محدود جدا وذلك بسبب القيم المجتمعية السائدة ونظرا لذلك نجد أنه طبقا للأنماط والممارسات الموجودة فإن المرأة غير قادرة على التنافس الشريف على الوظائف القيادية ويعتبر هذا نوع من الحد والتهميش لدور المرأة فى إتخاذ القرار، ويترتب على ذلك عدة آثار سلبية فى نفس المرأة تحد من طموحاتها وتزيد من إحساسها بالظلم .

٩- إهانة الرجل للمرأة :

تظهر إهانة الرجل للمرأة فى مواقف عديدة منها :

- عدم الإهتمام بآرائها تجاه موضوع ما .
- التجريح باللفظ .
- محاولة الرجل إعطاء المرأة الإنطباع بأنها أقل منه دائما ويترتب على هذه الإهانات شعور المرأة بالإحباط وإحجامها عن المشاركة بالرأى وإلى توتر العلاقات الأسرية.

وقد بين الدين الإسلامى أنه لايحل للمسلم أن يقبح زوجته بأن يؤذيها بلسانه وان يسمعها ما تكره، فيقول لها مثلا قبحك الله وما يشابهها من عبارات، كما وجب على المسلم أن يصبر

على زوجته إذا رأى منها بعض ما لا يعجبه من تصرفها ويعرف لها حسناتها بجانب أخطائها ومزاياها إلى جوار عيوبها وفى الحديث " **لايفرك - أى لا يبغض مؤمن مؤمنة إن سخط منها خلقا رضى منها غيره** "وقال تعالى " **وعاشروهن بالمعروف فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا** " سورة النساء الآية ١٩

١٠- التحرش :

يتعرض الكثير من النساء للتحرش سواء فى الشارع أو فى أماكن العمل .

أ- التحرش فى مكان العمل :

- أثبتت نتائج البحوث الميدانية أن ٦٦% من النساء العاملات يتعرضن للإهانة فى أماكن عملهن وأن الإهانة تتراوح ما بين المعاكسة بالكلام والغزل إلى التحرش الجنسى وأن هذه المضايقات يترتب عليها حالة من الإرتباك والخوف والإحباط .

ب- التحرش فى الشارع :

- كما بينت نتائج البحوث أن أغلب النساء قد يتعرضن للتحرشات والمضايقات أثناء سيرهن فى الشارع وذلك بالمعاكسات والألفاظ الجارحة ويؤثر ذلك سلبيا فى نفسية المرأة فى شعورها بالخوف دائما والرهبة من المشاركة فى أى شيء قد يخرجها من منزلها .

ثانيا : العنف البدنى

١- الضرب :

لقد كرم الله عز وجل المرأة والرجل ووضعهم على نفس المستوى وقد حثت كل الأديان الرجال على تكريم النساء ومعاملتهن معاملة حسنة ومع هذا تتعرض المرأة فى بعض الأحيان لبعض أنواع العنف البدنى مثل الضرب والإهانة من الأزواج وهذا شيء ينهى عنه الدين فى قوله تعالى "**فأمسكوهن بمعروف أو سرحوهن بمعروف ولا تمسكوهن ضرارا لتعتدوا ومن يفعل ذلك فقد ظلم نفسه ولا تتخذوا آيات الله هزوا**" صدق الله العظيم ... سورة البقرة الآية ٢٣١ .

وإلى الذين يقولون أن الضرب حلله الدين يقول الله تعالى "**واللاتى تخافون نشوزهن فعظوهن واهجروهن فى المضاجع واضربوهن فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا إن الله كان عليا كبيرا**"

وقد نفر الرسول صلى الله عليه وسلم من الضرب وقال " **علام يضرب أحدكم إمرأته ضرب العبد ولعله يجامعها فى آخر اليوم** " **وقال فى شأن من يضربون نسائهم** " **لا تجدون أولئك خياركم** " ومن الآيات والأحاديث السابقة يتضح أن الزوج نصح بإتباع التوجيه الهادىء بالكلمة الحسنة فإن لم تنجح هذه الوسيلة فالقطيعة فى المنزل فإن لم تجد هذه الوسيلة أيضا فالعقوبة البدنية التى يفسرها القرطبى بأنها الضرب المقصود منه الأدب ويكون غير مبرح ولا يكسر عظما ولا يجرح، وفى الحديث الشريف سأل رجل النبى صلى الله عليه وسلم فقال يارسول الله ما حق زوجة أحدنا عليه ؟ قال ان تطعمها إذا طعمت وان تكسوها إذا إكتسيت ولا تضرب الوجه

ولا تقبح ولا تهجرها إلا فى البيت، وإذا جاز للمسلم عند الضرورة أن يؤدب زوجته الناشز فلا يجوز له أن يضربها ضربا مبرحا أو ضربا يصيب وجهها كافيه من إهانة لكرامة الإنسان ومن خطر على هذا العضو الذى يجمع محاسن الجسم .

٢- الإغتصاب :

هو أحد أنواع العنف البدنى اللاأخلاقى على المرأة وله عدة أسباب منها :

- بعد الشباب عن القيم الدينية والأخلاقية .
- الفراغ والبطالة مما يجعل الشباب يتجه إلى العنف .
- عدم قدرة الشباب على الزواج بسبب الظروف المادية .
- التصرفات الغير لائقة من قبل بعض الفتيات وإرتداء الملابس المثيرة جنسيا .

ويترك الإغتصاب آثار سلبية على نفسية الفتاة التى تتعرض له ومن هذه الآثار ما يلى :

- نظرة المجتمع للفتاة التى وقع عليها الإغتصاب حيث تقل فرصة زواجها بعد هذه الحادثة .
- تتعرض الفتاة للإنطواء والعزلة والخوف من التعامل مع الآخرين .
- قد يتسبب فى حدوث إكتئاب وأمراض نفسية أخرى .

ويمكن للفتاة تجنب هذا العنف البغيض عليها بأن تلتزم الوقار والإستقامة فى مشيتها وفى حديثها وتتجنب الإثارة فى سائر حركات جسمها ووجهها وقد قال تعالى " **فلا تخضعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض** " سورة الأحزاب ٣٢ كما تنصح الفتيات بعدم إرتياد الأماكن غير المأهولة والمشبوهة .

٣- الدخلة البلدى :

هى عادة قديمة متوارثة من جيل لآخر ويزداد إنتشارها فى المناطق الريفية بمصر وهى عبارة عن فض غشاء البكارة عن طريق الأصبع بواسطة العريس أو الداية فى وجود بعض السيدات المقربات، وذلك بغرض الإطمئنان على وإعلان عذرية الفتاة وهى ممارسة خاطئة لأنها تؤدى فى بعض الأحيان إلى حدوث نزيف قد يؤدى إلى الوفاة، ومن آثارها النفسية السلبية إحساس الفتاة بالخوف من شريك الحياة وشعورها بإمتهان كرامتها .

ومن المهم معرفة الأنواع الخمسة لغشاء البكارة لعدم إساءة الظن بالفتاة عند عدم نزول دم عند فض الغشاء وهذه الأنواع هى :

- **دائرى :** وبه فتحة صغيرة تسمح بمرور الدورة الشهرية وهذا النوع يؤدى لنزول دم فى أول إتصال جنسى .

- **الهلالى :** وبه فتحة كبيرة إلى حد ما تشبه الهلال ويسمح بمرور الدورة الشهرية وينزل منه دم قليل فى أول إتصال جنسى .
- **الغربالى :** شكله غربالى مخرم ويسمح بمرور الدورة الشهرية وينزل منـــه دم قليل فى أول إتصال جنسى .
- **المطاطى :** وهذا النوع يكون به فتحة متعرجة، يسمح بمرور الدورة الشـــهرية وهذا النوع قد لا ينزل منه دم عند أول إتصال جنسى ويؤكد الطبيب فى هـــذه الحالة عفة الفتاة.
- **المغلق :** وهذا النوع يكون مسدود ولا يسمح بمرور الدورة الشـــهرية ولـــهذا يجب فى هذه الحالة أن يذهب الزوجين للطبيب لإجراء فض الغشاء عند عـــدم تمكن الزوج من ذلك .

الختان

يصل عدد الفتيات والنساء اللاتى يتعرضن لعملية الختان إلى ٢مليون فتاة كل عام فى مختلف بلدان العالم "البيان الإحصائى لمؤتمر المرأة العالمى بكين ٩٥" ويعيش أغلبهن فـــى أفريقيـــا وقليل منهن فى آسيا كما تتزايد النسب فى دول أوروبا أى أن عملية الختان لا ترتبط بثقافـــة معينة كما أنها لا ترتبط بديانة معينة أيضا بل هى عادة متوارثة من جيل لآخر فالكثير مـــن الدول الإسلامية لا تختن بناتها مثل السعودية والعراق وإيران وليبيا والمغرب بعكـــس دول إسلامية أخرى تمارس فيها هذه العادة بكثرة مثل السودان ومصر حيث تصل نسبة المختنات فى مصر ٩٨% فى محافظات الوجه البحرى، ٩٠،٩% فى محافظات الوجه القبلـــى **(مـــن مجموع العينة بالبيان الإحصائى للبحث الصحى السكانى ١٩٩٥)** .

تعريف الختان :

الختان يعنى إستئصال جزئى أو كلى للأعضاء التناسلية الخارجية للفتاة وهى :

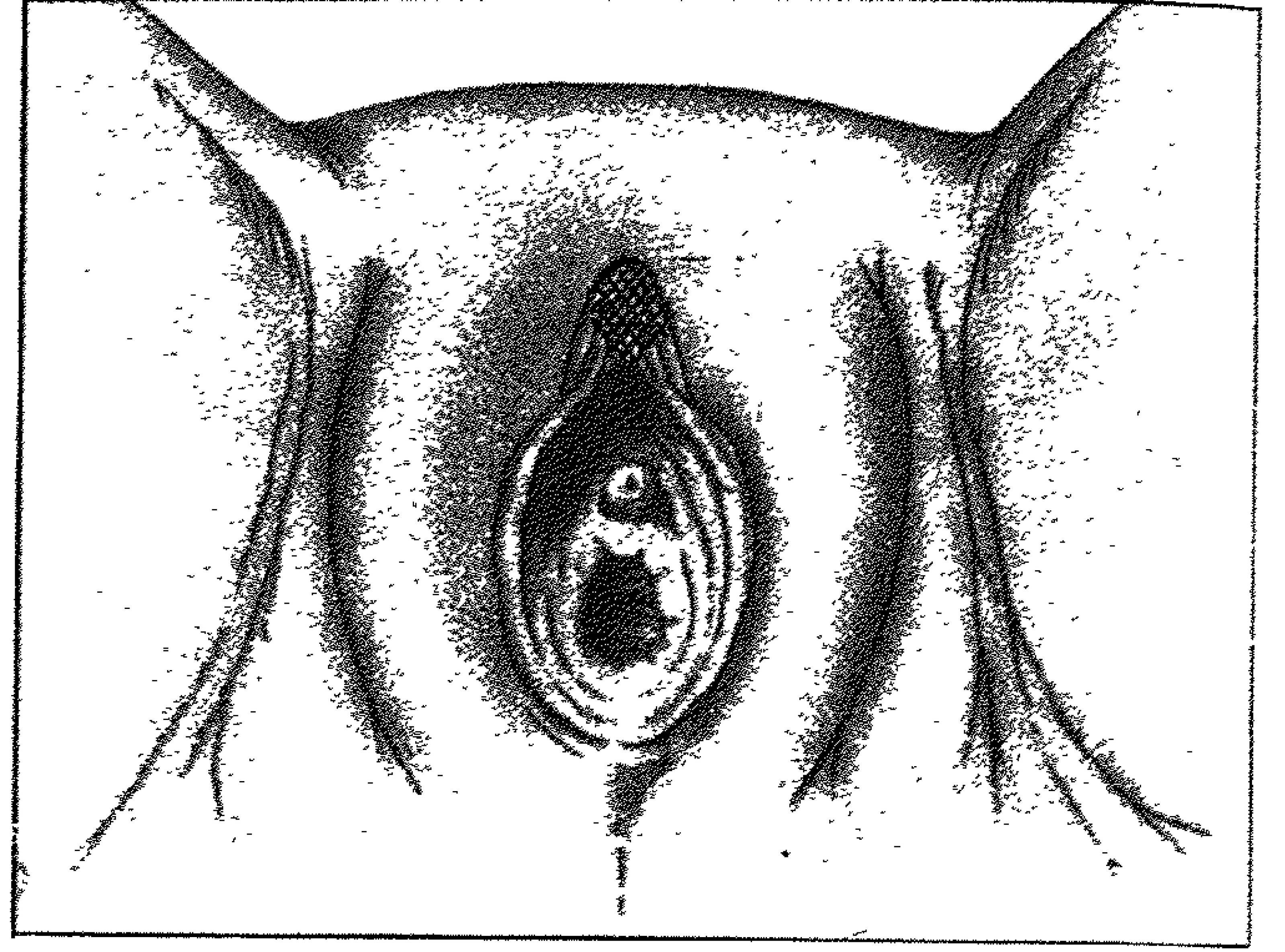
أنواع الختان : قد تتم عملية الختان بمختلف أنواعها على أيدى الداية أو حلاق الصحـــة أو الطبيب وهناك ٣ أنواع للختان كما يلى :

١- **النوع الأول :** حيث يتم فيه إزالة جلدة البظر فقط مع الإبقاء على البظر نفسه ومعظـم الأجزاء الخلفية للشفرتين الصغيرتين .

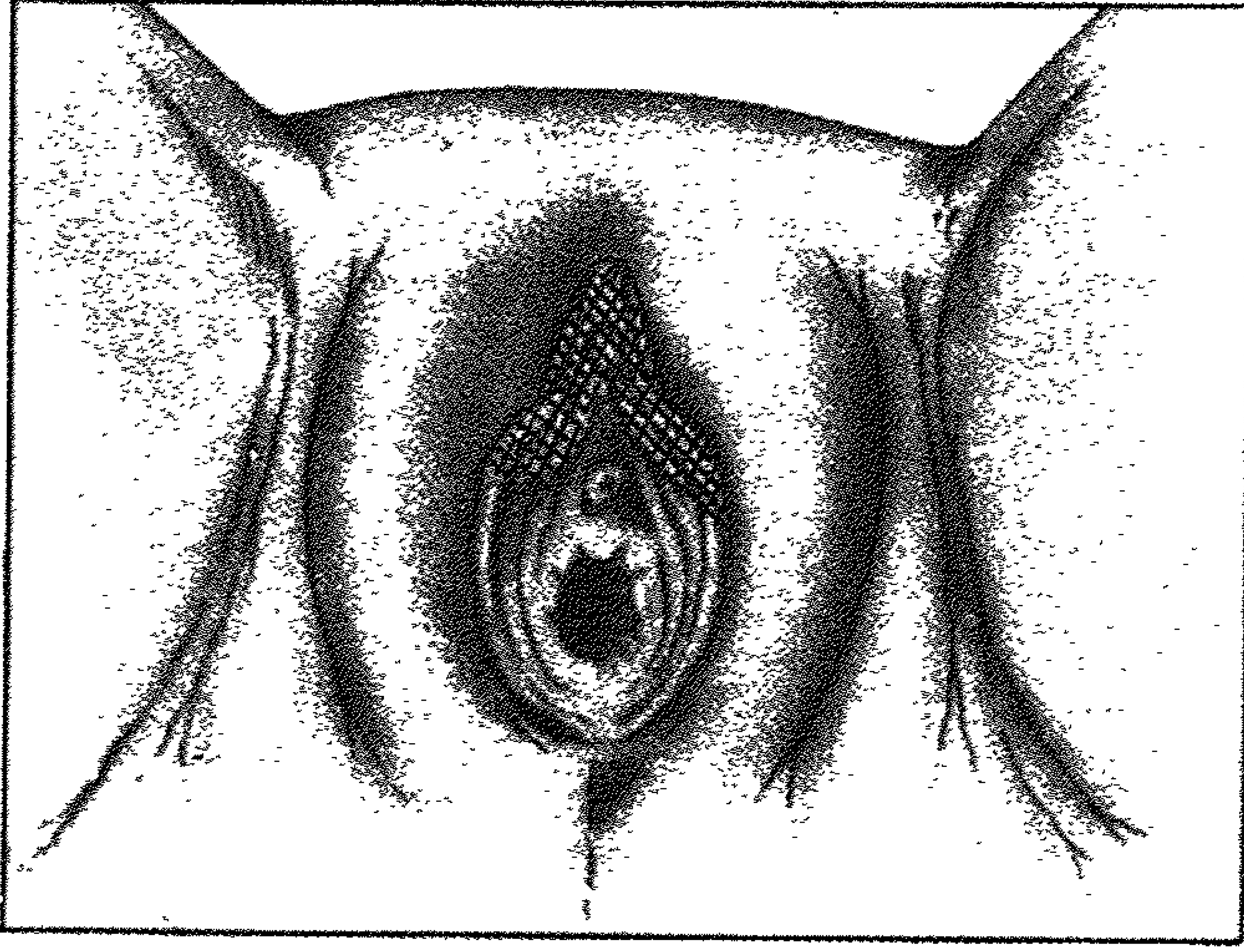
٢- **النوع الثانى :** يتم فى هذا النوع قطع البظر مع جزء من الشـــفرتين الصغـــيرتين أو كليهما .

٣- **النوع الثالث :** يعتبر من أخطر الأنواع وأكثرها مضاعفات حيث يتم إستئصال الأعضاء التناسلية الخارجية كليا أو جزئيا و خياطة الأجزاء المتبقية مع بقاء فتحـــة صغيرة .

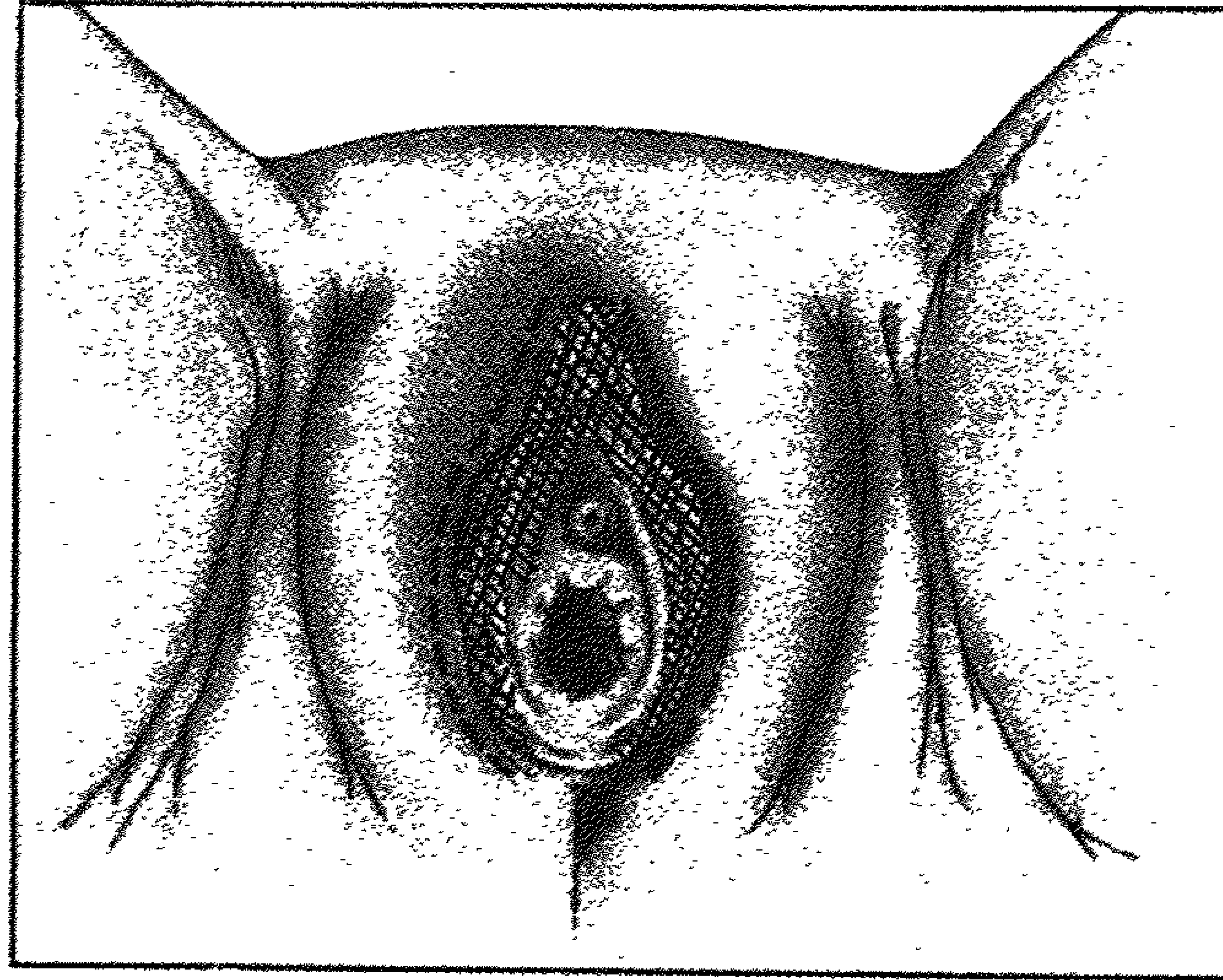
أنواع الختـــــان الثلاثة



النوع الأول



النوع الثانى



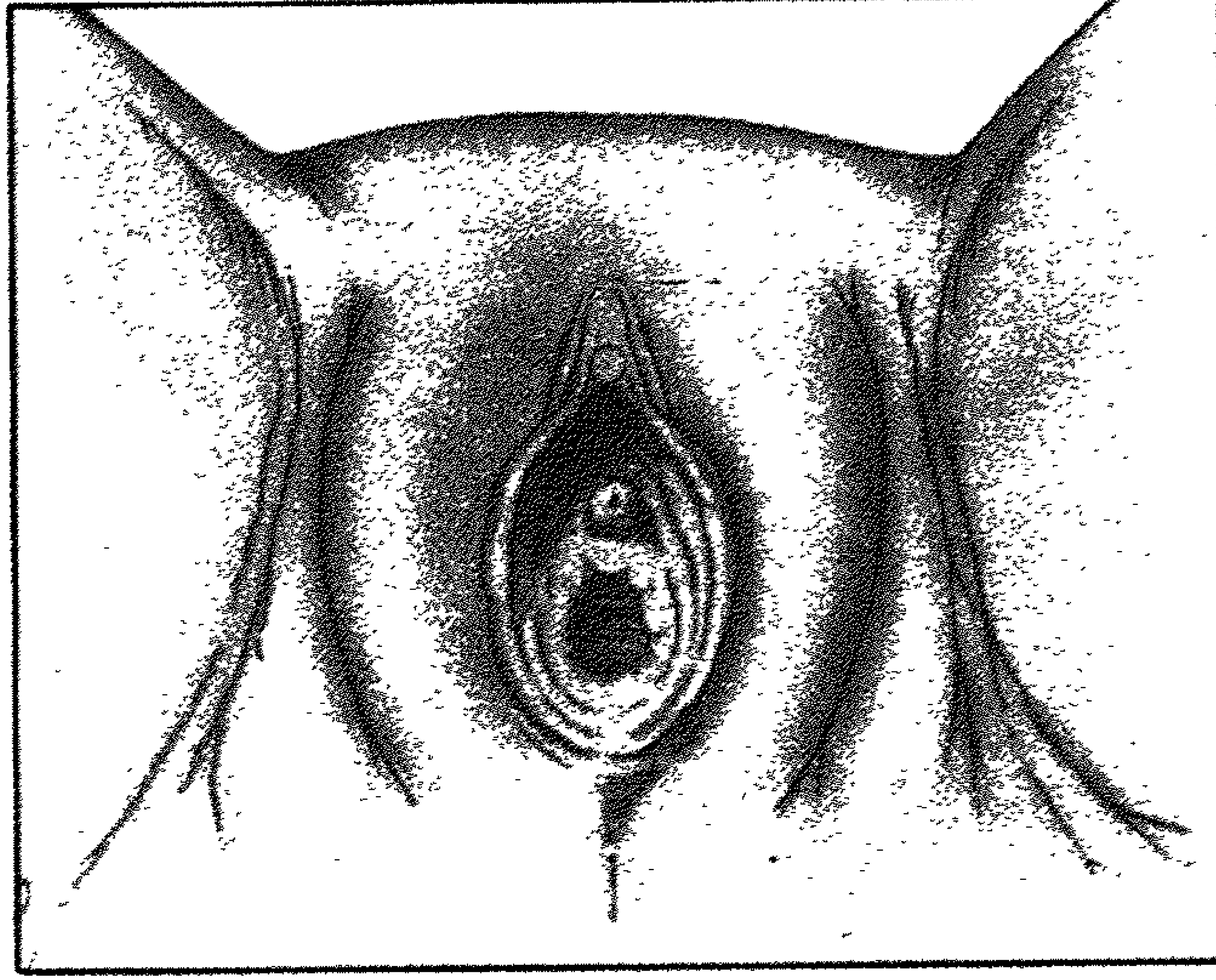
النوع الثالث

ملحوظة : الأجزاء المظلله هى التى يتم استئصالها فى كل نوع

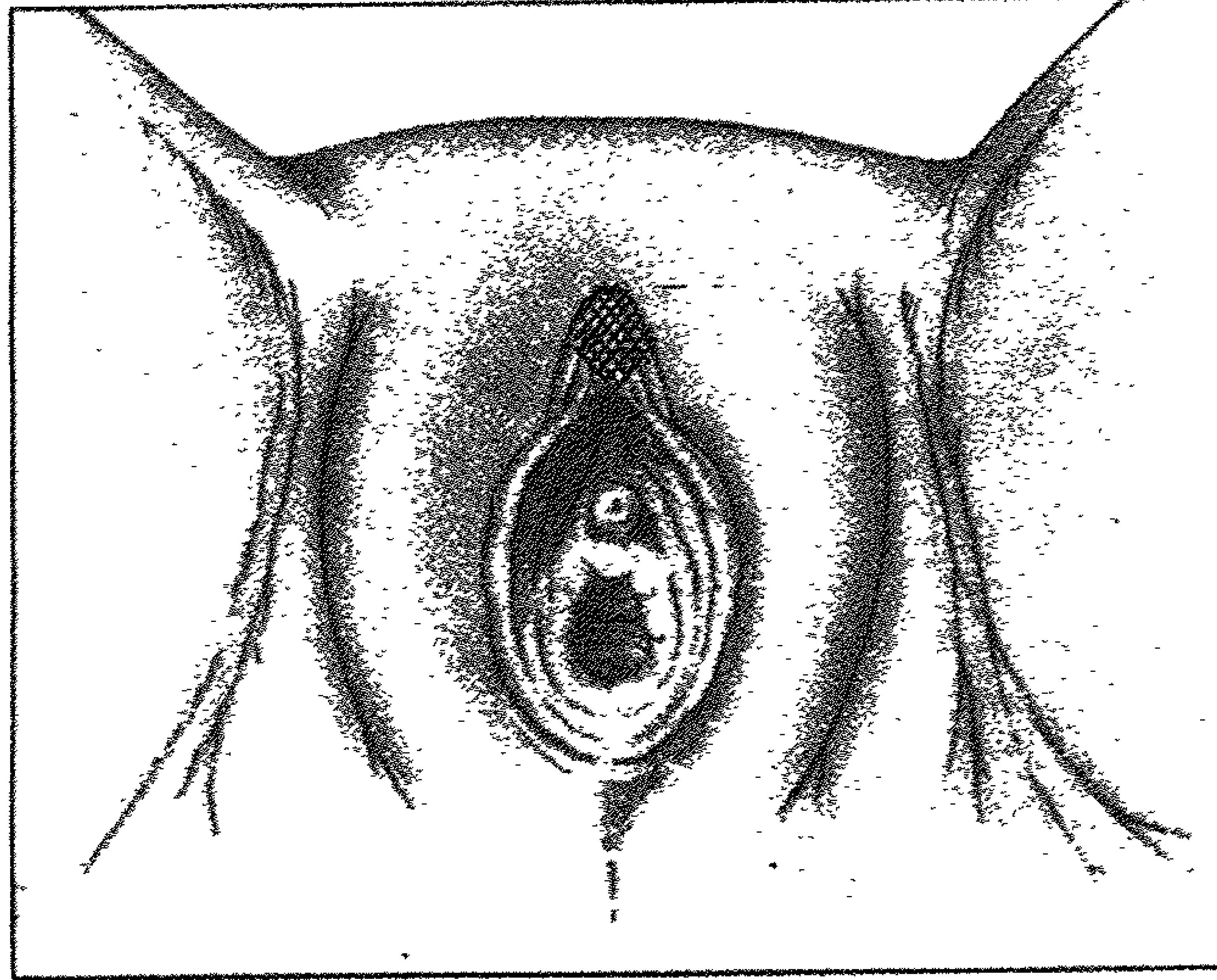
١- النوع الأول :

ويتم فيه إزالة جلدة البظر فقط مع الإبقاء على البظر نفسه ومعظم الأجزاء الخلفية للشفرتين الصغيرتين .

الجهاز التناسلى قبل وبعد ختان النوع الأول



الأعضاء الخارجية (الظاهرية) للجهاز التناسلى للأنثى (الفرج) قبل ختان النوع الأول



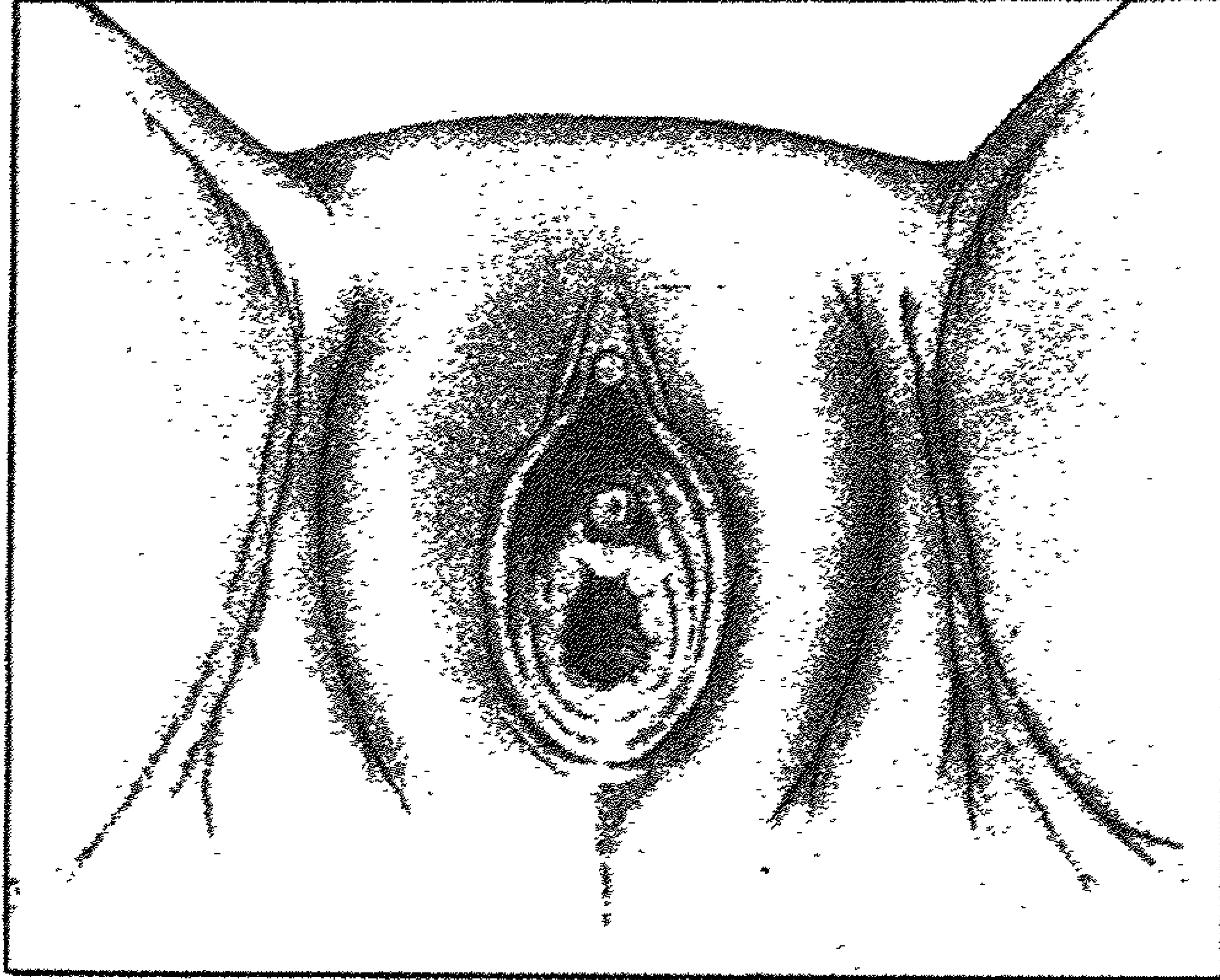
الأعضاء الخارجية (الظاهرية) للجهاز التناسلى للأنثى (الفرج) بعد ختان النوع الأول

ملحوظة الجزء المظلل هو الذى يتم استئصاله

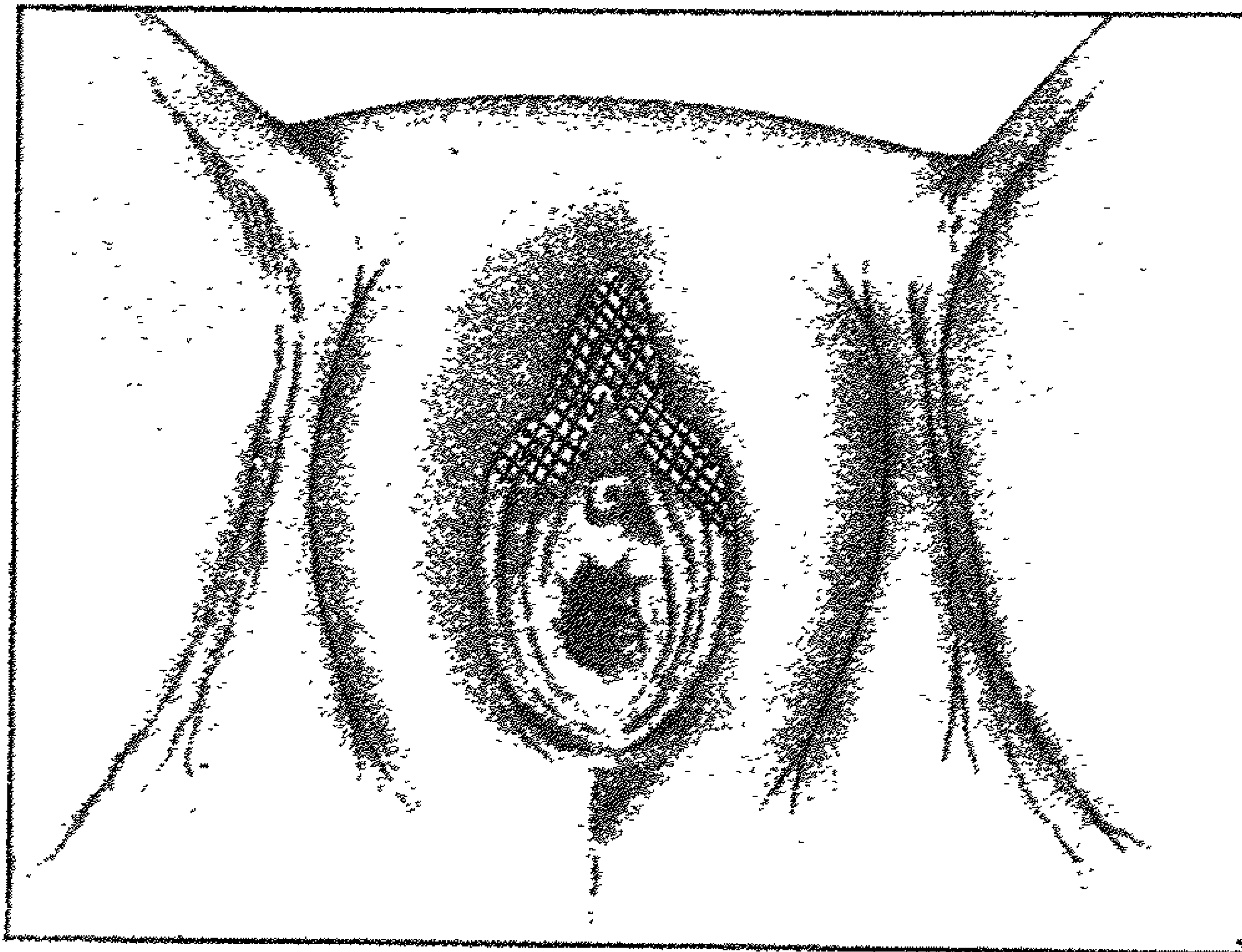
٢- النوع الثانى :

يتم فى هذا النوع قطع البظر مع جزء من الشفرتين الصغيرتين أو كليهما .

الجهاز التناسلى للأنثى قبل وبعد ختان النوع الثانى



الأعضاء الخارجية (الظاهرية) للجهاز التناسلى
للأنثى (الفرج) قبل ختان النوع الثانى



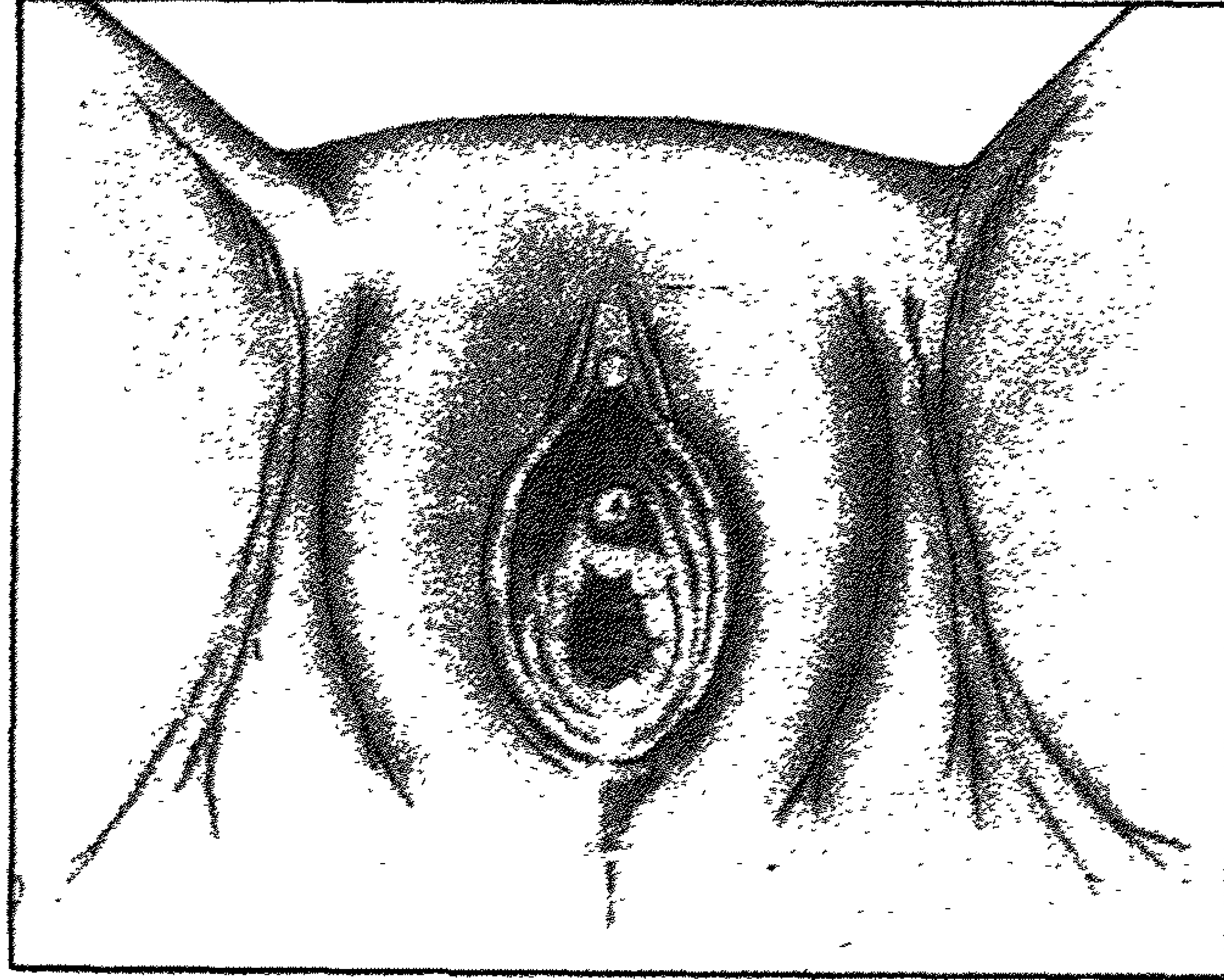
الأعضاء الخارجية (الظاهرية) للجهاز التناسلى
للأنثى (الفرج) بعد ختان النوع الثانى

ملحوظة . الجزء المظلل هو الذى يتم استئصاله

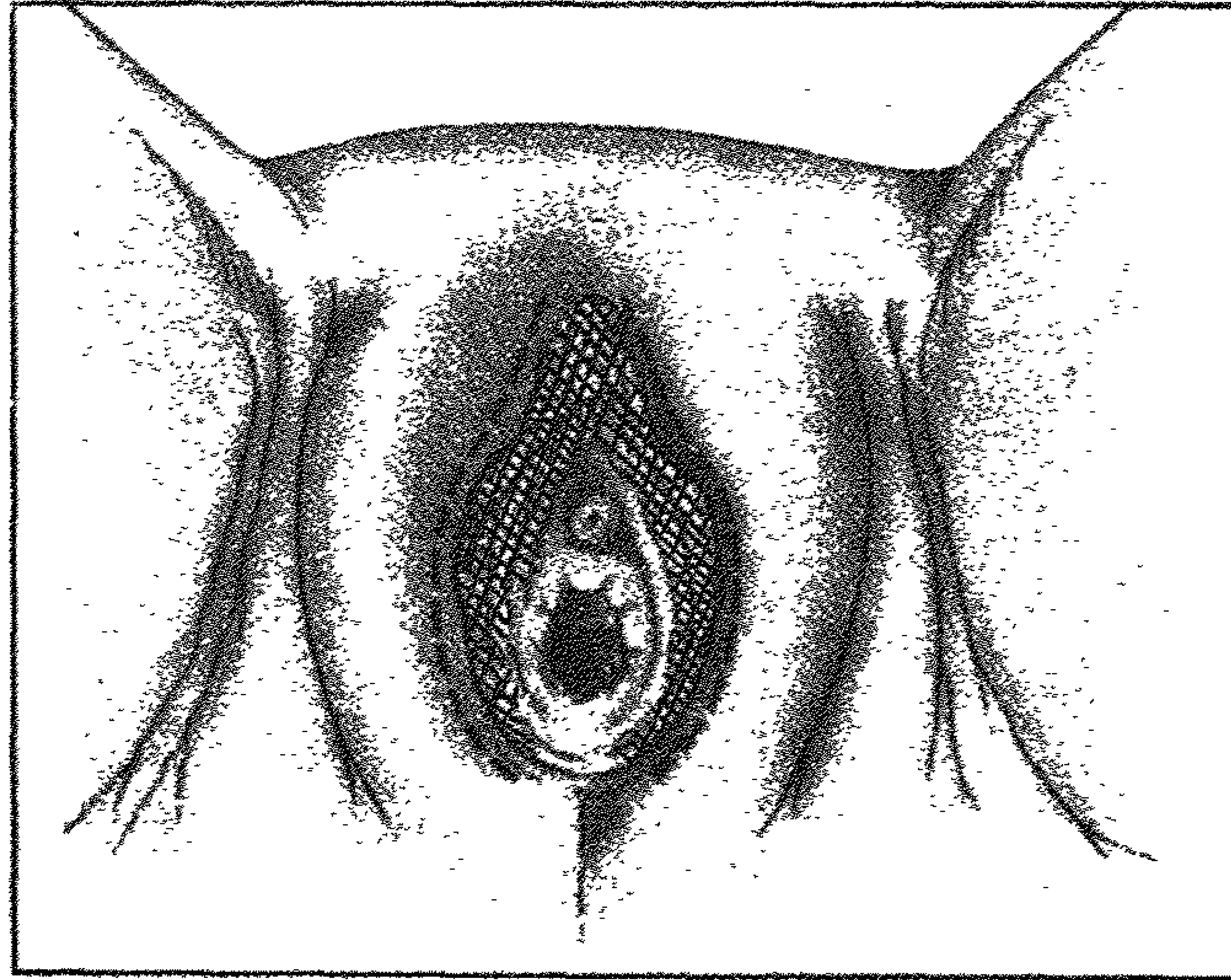
٣- النوع الثالث :

يتم فى هذا النوع قطع الأعضاء التناسلية الخارجية كليا أو جزئيا ثم خياطة الفرج تماما مع ترك فتحة لخروج البول ودماء الحيض .

صورة للأعضاء التناسلية قبل وبعد ختان النوع الثالث



الأعضاء الخارجية (الظاهرية) للجهاز التناسلى للأنثى (الفرج) قبل ختان النوع الثالث



الأعضاء الخارجية (الظاهرية) للجهاز التناسلى للأنثى (الفرج) بعد ختان النوع الثالث

ملحوظة : الجزء المظلل هو الذى يتم استئصاله

الفرق بين ختان الذكر وختان الأنثى :

الغرض من ختان الذكر هو عملية نظافة وإزالة للجلدة الزائدة التى لا نفع لـــها والتـــى تؤدى إلى تراكم الجراثيم التى تحدث الإصابة بالعديد من الإلتهابات والأمراض التى قـد تصل إلى حد الإصابة بالأمراض السرطانية كما أن ختان الذكر ليس له أضرار جسـدية أو معنوية (أنظر الجهاز التناسلى الخارجى للذكر بوحدة الزواج والعلاقات بين الرجـــل والمرأة) .

ومع أن ختان الذكر ليس له أى آثار صحية أو نفسية سلبية نظرا لأنه لا يتم إســتئصال أى من الأعضاء التناسلية الذكرية إلا أن ختان الإناث له العديد مـــن الآثـــار الصحيـــة والنفسية السلبية على الفتاة نظرا لأنه إستئصال كلى أو جزئى لأحـــد أجـــزاء الجـــهاز التناسلى الخارجى للفتاة .

الأضرار الناتجة عن عملية الختان :

تنقسم الأضرار الناتجة عن عملية الختان إلى أضرار جسدية وأضرار نفسية :

أولا: الأضرار الجسدية : قد تنجم عن عملية الختان بعض هذه الأضرار :

(١) أضرار عاجلة وأهمها :

- نزيف ناتج عن عدم مهارة القائم بالعملية .
- ألم ناتج عن عدم إعطاء مسكنات أو تخدير أثناء العملية مما يؤدى إلى إصابة الفتاة بالصدمة .
- إستمرار ألم الجرح لأيام بعد العملية قد يؤدى إلى إحتباس البول والتهاب المثانـــة وأعضاء الجهاز البولى الأخرى .
- إجراء العملية فى جو غير صحى بأدوات غير معقمة يؤدى إلى تلوث الجـــرح الذى قد يسبب الإصابة ببعض الأمراض مثل التيتانوس والتسمم الدموى .
- إصابة الأعضاء الأخرى المجاورة أثناء العملية مثل فتحة مجرى البول أو المهبل.

(٢) الأضرار الجسدية الآجلة :

- تشويه الأعضاء التناسلية الخارجية .
- حدوث إلتهابات مزمنة أو حادة فى الحوض .
- إلتهابات الحوض المزمنة وإحتقانه يؤدى إلى آلام الطمث .
- إمتداد الإلتهابات إلى المسالك التناسلية والبولية قد يؤدى ذلك إلى العقم ويحدث هذا فى النوع الثالث .

- قد تحدث آلام عند الجماع فى بعض الأحيان .
- تكون نسيج ملتئم وندبات قد يؤدى إلى عسر الولادة .
- إحتباس الدم فى المهبل .
- تكون حويصلات جلدية .

ثانيا : الأضرار النفسية :

- الشعور بالنقص والخوف نتيجة التشوه الناتج عن عملية الختان .
- ضعف التجاوب الجنسى الذى قد يؤدى إلى مشاكل أسرية .
- قد تصاب السيدة بالقلق والحزن نتيجة لضعف التجاوب الجنسى مع الزوج.
- قد يلجأ بعض الأزواج إلى تعاطى المخدرات نتيجة للمشاكل الجنسية الناتجة عن عملية الختان .

بعض المفاهيم الخاطئة عن الختان :

- الإعتقاد بأن عملية الختان تساعد على كبر حجم البنت وإكتمال أنوثتها .
- الإعتقاد أن إزالة هذا الجزء من الجهاز التناسلى يقلل الإثارة الجنسية للفتاة فيحميها من الوقوع فى الخطأ ويحافظ على عفتها .
- الإعتقاد أن ا رجال يفضلون الزواج من المختنات .
- الإعتقاد أن البظر عند الأنثى يماثل العضو الذكرى عند الرجل وإن لم يقطع سوف يكبر إلى حد غير مقبول بالرغم من خطأ هذا الإعتقاد فنمو البظر محدود .
- الإعتقاد أن الختان يسهل عملية الولادة .

رأى الأديان فى ختان الإناث :

أولا : رأى الدين الإسلامى :

بالنسبة للقرآن الكريم لا يوجد به آية صريحة عن ضرورة ختان الإناث بالرغم من التعرض لكثير من الأمور التى تخص المرأة مثل الحمل والولادة والرضاعة والطلاق .... إلخ،أما بالنسبة للسنة النبوية فإن كل ما نسب إلى الرسول صلى الله عليه وسلم هو عدة أحاديث إختلف على صحتها الفقهاء ومن هذه الأحاديث "**الختان سنة للرجال ومكرمة للنساء**" وفى رواية أخرى " **أخفضى ولا تنهكى فإنه أنضر للوجه وأحظى عند الزوج** " وعندما تحدث النبى عن ختان الأنثى فى هذا الحديث فكان يطلب من الخاتنة أن تترفق بالفتاة فلا تؤذيها ولا تجور عليها

ولا تستأصل بظرها كله وإنما تقطع الجلدة فقط، ولم يذكر أن بنات الرسول صلى الله عليه وسلم كن مختنات .

ثانيا : رأى الدين المسيحى :

لم يذكر فى الإنجيل فى العهد القديم أو العهد الحديث شيء عن ختان الأنثى بل على العكس فالدين المسيحى يؤكد أن الفضيلة تكتسب بالتربية السليمة فى المنزل والمدرسة والدليل على ذلك أن المسيحيين فى كل البلاد العربية والعالمية لا تمارس الختان إلا فى مصر والسودان .

كيف تتعامل المرأة مع العنف أى كيف تحمى نفسها ؟

- أن تتعامل النساء مع العنف بإيجابية وأن تلجا لمن يستطيع مساعدتها من رجال الدين أو أحد الرجال أو النساء المؤثرين بالأسرة أو للأخصائيات الإجتماعيات بالمراكز الصحية والجمعيات الأهلية .
- أن تتعرف النساء على حقوقهن تجاه أنفسهن وأسرهن ومجتمعهن وأن تبدأ النساء أولا من التخلص من العادات والتقاليد الضارة بحيث يسود العدل والسماحة فى المجتمع رجال ونساء
- أن يساند الشباب المثقف من الرجال المرأة على مواجهة العنف ضدها وعلى التخلص من التقاليد الضارة بالفتاة وبالأسرة وبالمجتمع .

مرفقـــــات

العنف ضد المرأة

أولا: العنف المعنوى :

١- الزواج المبكر :

يعوق الفتاة من إكمال تعليمها ويؤدى إلى تعطيل طاقاتها وقدراتها ويحرمها من فرصتها فى النمو البدنى والعقلى الذى قد يعرضها لصعوبة فى الحمل والولادة .

٢- الزواج دون رغبة المرأة :

يؤدى إلى عدم وجود التوافق بين الزوجين وصعوبة تغلـب الزوجـة علـى المشـاكل الأسرية المختلفة .

٣- تعدد الزوجات دون سبب :

يؤدى إلى شعور الزوجة بالإهانة وعدم الثقة فى زوجها مما يؤثر على العلاقات داخـل الأسرة وتربية الأولاد .

٤- الطلاق دون سبب :

الطلاق دون سبب إيذاء نفسى كبير للمرأة وتفكك للأسرة ويؤثر سـلبيا علـى سـلوك الأبناء.

٥- الإيلاء :

هو عدم معاشرة الزوجة جنسيا والإنفصال عنها دون طلاق فتصبح معلقة لا هى زوجة ولا مطلقة ويؤدى ذلك إلى وقوع الزوجة فريسة للضغط العصبى وما يترتب عليه مـن أمراض وقد تنحرف الزوجة أخلاقيا .

٦- التفرقة بين الذكر والأنثى :

التفرقة فى المعاملة بين الأبناء الذكور والإناث تؤدى إلى الحد من إمكانيات المرأة وتفاقم شعورها بعدم الأمان والإعتماد على الغير فى شئونها وشئون أسرتها وقلـة المشـاركة الإيجابية.

٧- حرمان المرأة من التعليم :

يؤدى إلى تدنى مستواها الفكرى مما يؤثر على تفاعلها مع أنشـطة المجتمـع وداخـل أسرتها.

٨- عدم مشاركة المرأة فى صنع القرار :

يقلل إشراك المرأة فى إتخاذ القرارات الخاصة بها وبمستقبل أسرتها إلـــى الحـد مـن طموحاتها وإحساسها بالظلم والقهر ويؤثر سلبيا على نجاح هذه القرارات .

٩- إهانة الرجل للمرأة :

إشعار الرجل للمرأة بأنها أقل منه دائما ما يترتب عليه شعور بالإحباط والإحجام عـن المشاركة بالرأى .

١٠- التحرش :

يؤثر سلبيا فى نفسية المرأة ويشعرها بالخوف الدائم .

ثالثا العنف البدنى :

١- الضرب :

نهى الإسلام عن ضرب الزوج لزوجته إلا فى حالة النشوز وبعـد التوجيـه الـهادىء والكلمة الحسنة واتباع كل الطرق الممكنة معها وألا يكون الضرب مبرح .

٢- الإغتصاب :

ينتج الإغتصاب نتيجة عدة أسباب منها بعد الشباب عن القيم الأخلاقية والدينية والبطالـة التى تؤدى لإنحراف الشباب .

٣- الدخلة البلدى :

قد تؤدى إلى حدوث نزيف يؤدى للموت علاوة على إحساس الفتاة بالخوف من الـزوج وإمتهان كرامتها .

كيفية التعامل مع العنف ضد المرأة :

- يوصى بأن تتعامل النساء مع أنواع العنف بإيجابية بأن تلجأ إلى من يستطيع مسـاعدتها من رجال أونساء العائلة المؤثريـن أو رجـال الديـن أو الأخصائيـات والأخصـائيين الإجتماعيين بالمراكز الصحية والجمعيات الأهلية .
- يوصى بأن تتعرف النساء على حقوقهن تجاه أنفسهن والتخلص من العادات الضارة .
- يوصى الشباب من الرجال المثقفين بمساندة المرأة على مواجهة أنواع العنـف ضدهـا والتخلص من العادات الضارة .

الختان

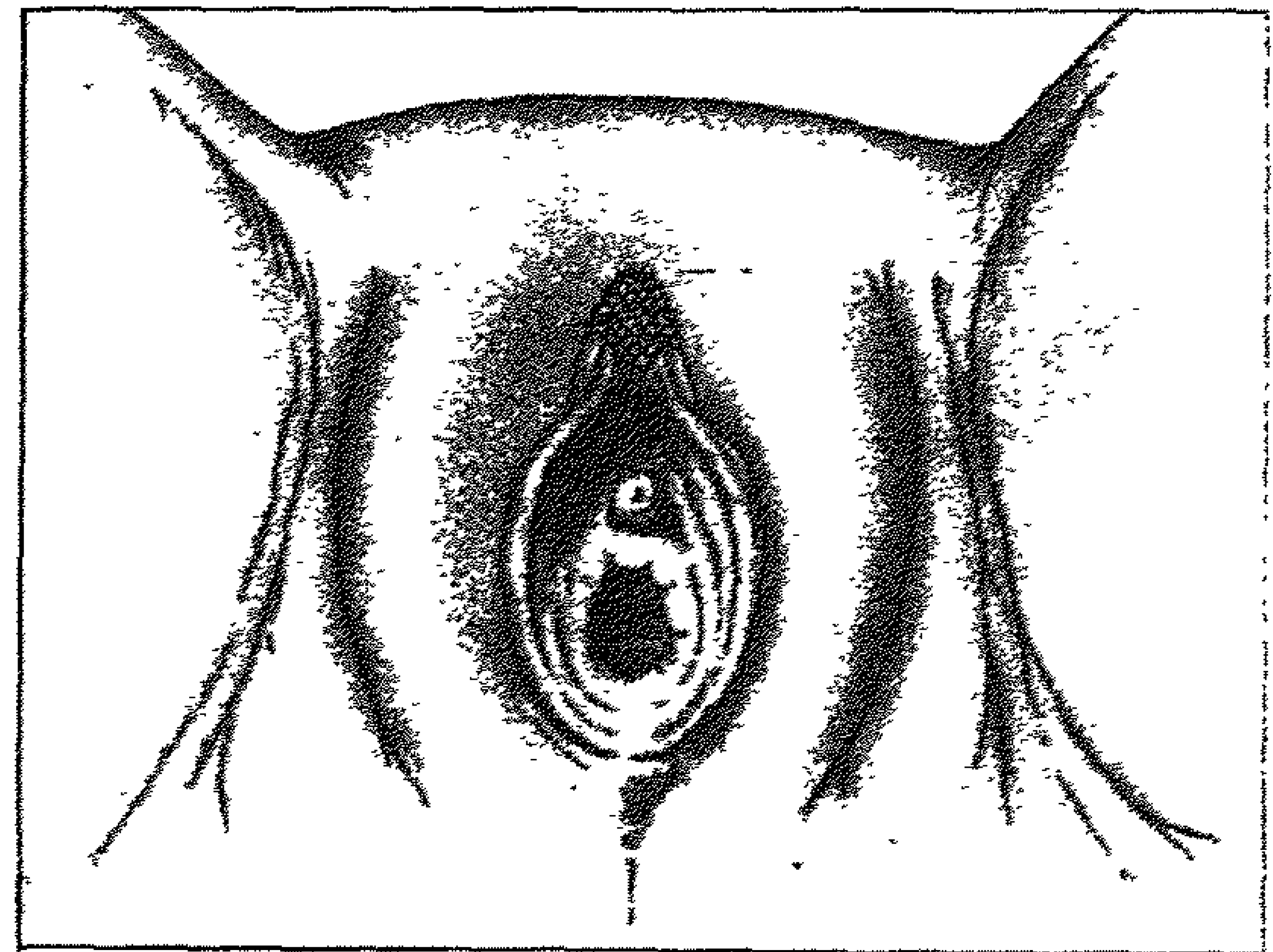
أنواع الختان :

(١) **النوع الأول** : يتم فيه إزالة جلدة البظر فقط مع الإبقاء على البظر نفسه ومعظم الأجزاء الخلفية للشفرتين الصغيرتين .

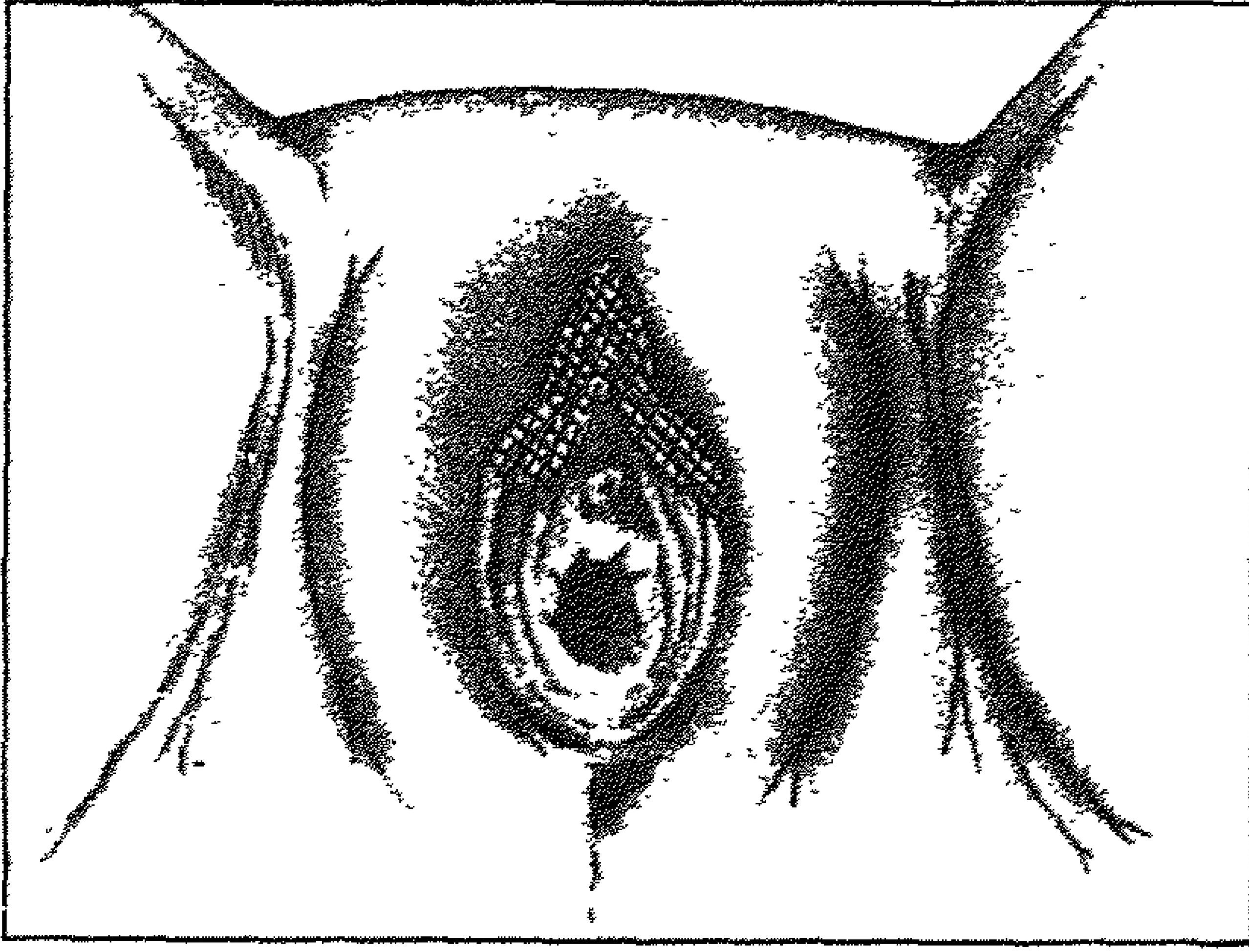
(٢) **النوع الثانى** : يتم قطع البظر مع جزء من الشفرتين الصغيرتين او كليهما .

(٣) **النوع الثالث** : يعتبر من أخطر الأنواع وأكثرها مضاعفات حيث يتم قطع الأعضاء التناسلية الخارجية كليا أو جزئيا وخياطة الأجزاء المتبقية مع بقاء فتحة صغيرة .

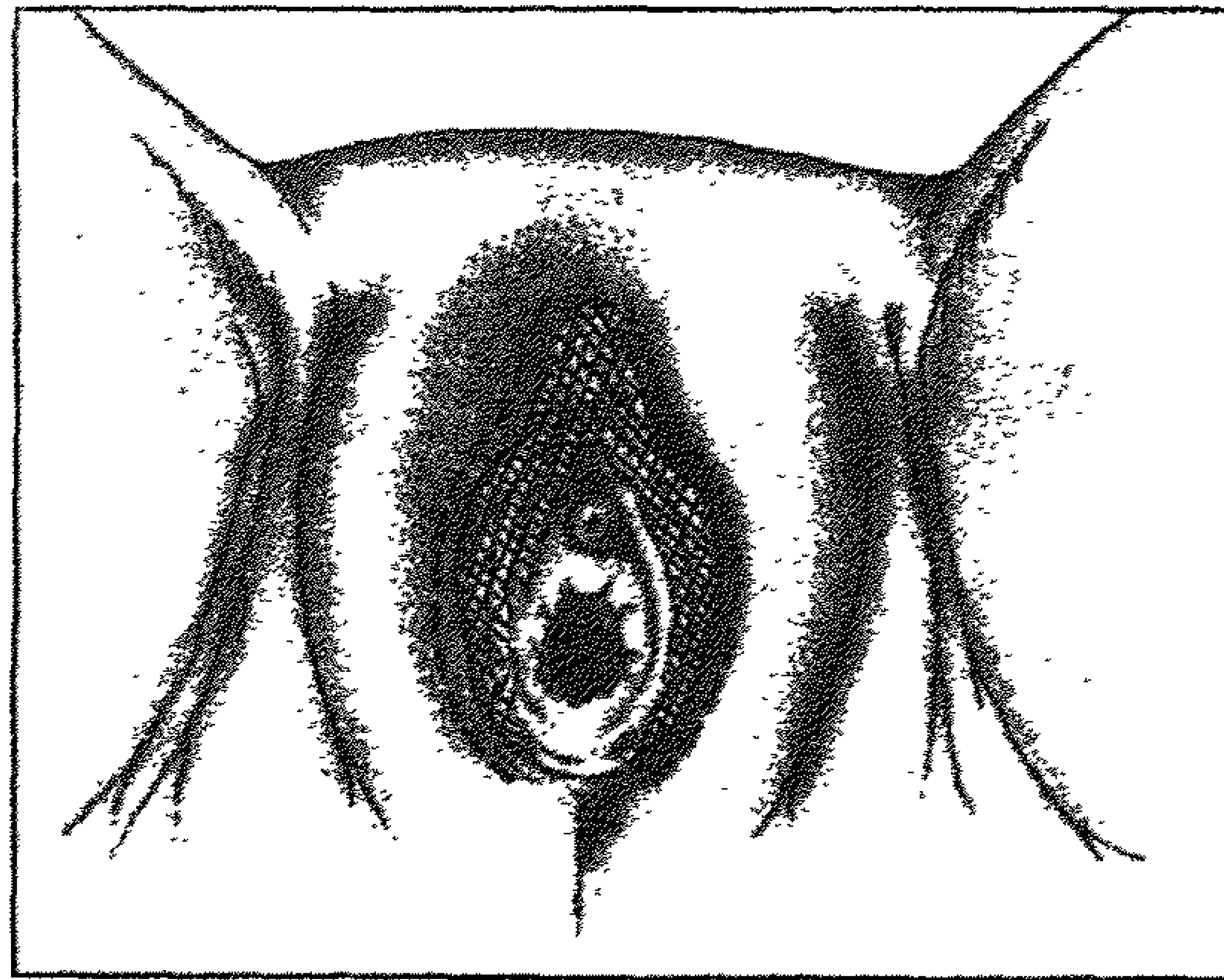
أنواع الختان الثلاثة



النوع الاول



النوع الثانى



النوع الثالث

ملحوظة الأجزاء المظلله هى التى يتم استئصالها فى كل نوع

الأضرار الجسدية والنفسية التى قد تنتج عن عملية الختان

أهم الأضرار الجسدية :

١- نزيف ناتج عن عدم مهارة القائم بالعملية .

٢- إحتباس البول مما يؤدى إلى إلتهاب المثانة والجهاز البولى .

٣- إمتداد الإلتهابات إلى المسالك التناسلية مما يؤدى إلى الإصابة بالعقم .

٤- الآلام عند الجماع .

أهم الأضرار النفسية :

١- ضعف التجاوب الجنسى بين الأزواج الذى قد يؤدى إلى مشاكل أسرية .

٢- القلق والإكتئاب نتيجة لعدم التجاوب فى العلاقات الزوجية .

٣- لجوء بعض الأزواج إلى المخدرات للتغلب على المشكلات الجنسية الناتجة عن الختان .

الجلســــة الأولى : رفقا بالقوارير

الزمن : ٦٠-٧٠ دقيقة

الأهـــداف :

١- أن يتعرف الشباب على أنواع العنف ضد المرأة وآثاره السلبية .

٢- أن يناقش الشباب دورهم فى التعامل مع العنف بإيجابية .

الأفـكار الرئيسية :

١- أنواع العنف المعنوى وآثاره .

٢- أنواع العنف البدنى وآثاره .

٣- دور الشباب فى التعامل مع العنف بإيجابية .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق قلابة وأقلام .

٢- شريط كاسيت (التقرير الأخبارى) .

٣- جهاز تسجيل .

الأنشــــطة :

- **النشاط الأول :**

١- يقوم الميسر بعرض شريط تسجيل مسجل عليه تقرير إخبارى يوضح الأنواع المختلفـــة للعنف ضد المرأة .

٢- بعد عرض الشريط يقوم الميسر بطرح السؤال التالى :

ما هى أنواع العنف التى تعرض لها التقرير ؟ ويتلقى الإجابات من المشاركين .

٣- يقوم الميسر بتقسيم السبورة إلى نصفين أحدهما يكتب أعلاه العنف المعنـــوى والآخـــر يكتب أعلاه العنف البدنى .

٤- يقوم الميسر بسؤال المشاركين عن صور العنف التى تندرج تحت كل نوع ويقوم بكتابتها

على السبورة ويضيف ما يلزم من الخلفية العلمية . **(٣٠دقيقة)**

- **النشاط الثانى :**

١- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربعة مجموعات ويسند إلى كل مجموعة عدة أنـواع من العنف ضد المرأة ويطلب من كل مجموعة كتابة الآثار السلبية المترتبة على كل نـوع وكتابة مقترحاتهم عن دور الشباب فى التعامل معها بإيجابية مع التنويه على أن الختـان سوف نتناوله فى جلسة خاصة .

مثال : على توزيع أنواع العنف على المجموعات :

المجمـــوعة الأولى	**المجمـــوعة الثانيـــة**
• الزواج المبكر .	• الإيلاء .
• الزواج دون رغبة المرأة .	• التفرقة فى المعاملة بين الذكر والأنثى .
• تعدد الزوجات دون سبب .	• حرمان المرأة من التعليم .
• الطلاق دون سبب .	
المجمـــوعة الثالثة	**المجمـــوعة الرابعة**
• عدم المشاركة فى صنع القرار .	• الضرب .
• إهانة الرجل للمرأة .	• الإغتصـــاب .
• التحرش .	• الدخلة البلدى .

ملحوظة :

١- إذا كان هناك أى أنواع أخرى من العنف ضد المرأة من نتائج المناقشة مع المشاركين يتم وضعها مع التوزيع السابق .

٢- يطلب الميسر من كل مجموعة عرض ما توصلت إليه ويقـوم الميسـر بتلخيـص مـا توصلت إليه المجموعات مع إضافة ما يلزم من الخلفية العلمية . **(٣٥ دقيقة)**

الإســـتنتاج :

- يقوم الميسر بمساعدة المشاركين بإستنتاج أنواع العنف المختلفة وآثارها السلبية ودورهـم كشباب فى التعامل مع كل نوع بإيجابية . **(٥ دقيقة)**

التقرير الأخبارى

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ....

إليكم التقرير الإخبارى التالى حول العنف ضد المرأة كظاهرة محلية وعالمية أعده لكم الزميل أحمد الزيات .

- العنف ضد المرأة ظاهرة إجتماعية منتشرة وله أنواع معنوية وبدنية، وبداية فعلى سبيل المثال للصور المعنوية للعنف الزواج المبكر والزواج دون رغبة المرأة وتعدد الزوجات دون سبب والتفرقة فى المعاملة بين الذكر والأنثى كذلك حرمان المرأة من التعليم وعدم مشاركتها فى صنع القرار وجدير بالذكر أن من أهم مظاهر العنف البدنى الضرب والإغتصاب والدخلة البلدى والختان وإليكم ما ذكره مراسلنا من بلاد العالم المختلفة :
- ٩٩% من النساء تعرضن لعملية الختان فى محافظات الوجه البحرى ، ٩٨% فى الوجه القبلى فى مصر (DHS 95) .
- فى المكسيك ثلث عدد ربات البيوت تشكو من عنف الأزواج (المؤتمر العالمى للمرأة ببكين ٩٥) .
- العنف ضد النساء بما فيه من الإغتصاب والضرب هو السبب الرئيسى للإصابة والوفاة حول العالم .
- معظم الفتيات من سن ٦-١٢سنة يعانين من الإعتداء عليهن بالختان فى مصر .
- فى بعض قرى مصر يعتدى على الفتيات عند الزواج بالدخلة البلدى .
- ٩٧% من السيدات فى مصر فى الفئة العمرية من ١٥-٤٥سنة يتعرضن للإنتهاك البدنى.
- ٣٥% من سيدات مصر يضربن بواسطة أزواجهن بعد الزواج .
- وبناء على ذلك نوصى بأن تتعامل المرأة مع العنف بإيجابية وأن تلجأ لمن يساعدها من رجال الدين أو أحد المؤثرين بالعائلة .
- كما نوصى أيضا أن تعرف النساء حقوقهن تجاه أنفسهن ومجتمعهن، ونطالب بتوجيه كل الجهود إلى التخلص من تلك العادات الغريبة على أدياننا وأخلاقنا بحيث يسود العدل والسماحة فى المجتمع .

قدمنا لكم التقرير الأخبارى حول العنف ضد المرأة كظاهرة محلية وعالمية، وكان معكم على الهواء ناهد السقا .... والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

الجلســة الثانيــة :   هل سأختن إبنتى

الزمن : ٧٠دقيقة

الأهـــداف :

- أن يتعرف الشباب على الختان وأنواعه والآثار الصحية والنفسية المترتبة عليه .

الأفــكار الرئيسية :

١- مفهوم الختان وأنواعه .

٢- الفرق بين ختان الذكر والأنثى .

٣- الأضرار الجسدية والنفسية للختان .

٤- المفاهيم الخاطئة حول الختان .

الأدوات المستخدمة :

١- ورق قلاب .

٢- أقلام .

٣- شريط تسجيل (قصة ختان فتاة) وجهاز تسجيل .

٤- عدد ٢ ملصق (الجهاز التناسلى الخارجى للمرأة وأنواع الختان الثلاث) .

الإعداد المسبق :

- تحضير الملصقات وتعليقها فى مكان مناسب فى حجرة التدريب وتغطيتها .

الأنشطة :

النشـــــاط الأول :

١ - يقوم الميسر بعرض شريط كاسيت مسجل عليه قصة عن موضوع ختان الإناث .

٢- يقوم الميسر بتوجيه الأسئلة التالية للمشاركين ويتلقى الإجابة على كل سؤال على حدة :

أ- ما رأيك فى موقف كل من الجدة والأم والأخ ؟ هل توافق على موقف كل منهم ؟ ولماذا ؟

ب- ما هو تصورك لموقف الأب إذا كان موجود ؟

جـ- هل تلعب العادات والتقاليد دورا فى قصة هذه الفتاة ؟ وضح هذه العـــادات والتقاليد .

• يقوم الميسر فى السؤال الأخير بتوضيح أن هذه العادات والتقاليد ليس لها علاقـــة بـــرأى الدين فى الختان والدليل على ذلك أن الختان غير منتشر فى الدول الإسلامية الأخرى غير مصر والسودان .

د- ما هى المفاهيم الخاطئة التى تدور حول عملية الختان ؟

(٣٠دقيقة)

النـــشاط الثانى :

١- يعرض الميسر الملصق الخاص بالجهاز التناسلى الخارجى للمرأة ويراجع الأعضاء .

٢- يقوم الميسر بطرح السؤال التالى على المشاركين :

• ما هى درجات الختان التى سمعتم عنها ؟

٣- يقوم الميسر بتلقى إجابات المشاركين وإضافة ما يلزم من الخلفية العلمية .

٤- يقوم الميسر بعرض ملصق عن أنواع الختان مع توضيح أن الدرجة الأولى والثانية مــن الختان هى المنتشرة بصورة أكثر فى مصر .

٥- يوجه الميسر السؤال التالى ، ما هى المزايا والأضرار الجسدية لختان كل مــــن الذكـــر والأنثى ؟

ثم يقوم الميسر بتلقى الإجابات ووضعها على السبورة بعد تقسيمها إلى الأضرار والمزايا مع توضيح أن الأضرار الشديدة لختان الفتاة قد تحدث فى بعض الحالات فقط ويؤكد علـــــى أن ختان الذكر له مزايا شديدة وليس له عيوب .

٦- ثم يقوم بتوجيه الأسئلة التالية ويتلقى الإجابات عليها

• هل يؤثر الختان نفسيا على الفتاة ؟

• هل للختان تأثير على أسرة الفتاة فى المستقبل ؟ ولماذا ؟

٧-يقوم الميسر بتلخيص الآثار الجسدية والمعنوية لختان الأنثى التى تمت مناقشتها .

(٣٠دقيقة)

الإســـتنتاج :

- يقوم الميسر بتوضيح أن العادات والتقاليد تلعب دورا هاما فى عملية الختان وترتبط هـــذه العادات والتقاليد بمفاهيم خاطئة ليس لها أى مزايا على الفتاة بل قد تحدث أضرار شـــديدة على الفتاة المختتنة وقد وضح ذلك فى السنة النبوية حيث ذكر عن الرسول عليه الصـــلاة والسلام أنه "**لا ضرر ولا ضرار**" .

(١٠دقائق)

قصـــــة

تأتى الكلمات متلاحقة ومطموسة المعانى لم تأت الست أم كمال بعد، الجدة لا تخرجى بعيـدا، أم كمال تريد أن تراكى، يأخذنى أخى إلى الجرن يلعب معى ليست عادته فهو غالبا ما يلعـب مع رفاقه ويمنعنى من اللعب معه .. أمى قلقة الساعة السادسة ولم تأت بعد أم كمال وجدتـى أكثر هدوءا، جاءت أمى وأخذتنى ألم أقل لك لا تخرجى، أخى يقول لى لا تخافى انــا لـن أتركك، جدتى تقول لى أصبحت كبيرة وسوف نحتفل ونساء العائلة، ويهنوك بعد قليل .

على ماذا يا جدتى ؟ إنتظرى وستعرفى، لا تخافى وكونى شجاعة فاليوم يـوم جميـل لـك ستصبحين طاهرة . بدأ الخوف يتسرب إلى داخلى فأم كمال أراها عندما تكون إحدى نسـاء القرية تلد أو فى الأفراح، وأنا لن أولد وليس عندنا فرح ، جريت على أمـى وأمـى أكـثر اضطرابا تأخذنى فى حضنها تقبلنى وتبكى . الخوف يزيد وقلبى تزيد ضرباته جلست فـى صحن الدار أفكر، ماذا يمكن أن يكون هذا الحدث أمى خائفة، وجدتى سعيدة وتقول لى سوف يهنئك نساء العائلة والقرية، صوت جدتى يرتفع على أخى إذهب وأحضر تلك العجوز وبـدأ صوتها يرتفع ويطيح بما بقى داخلى من قوة ..أمى لا تنظر إلى كلما جاءت عينى فى عينـها تبعدها وتزداد عصبية، دخلت عمتى تزغرد ومعها سيدة عجوز تلبس السواد، جـرى أخـى وقال لقد جاءت أم كمال وجرى نحوى وأمسك ذراعى لن أتركهم يأخذوك . صاحت جدتـى الم أقل لك أن تخرج من البيت عندما تأتى ! لماذا لا يصح أن يكون أخى معى ؟

أحضرت عمتى الماجور وأمسكت بى جدتى، خلعت العجوز طرحتها وبانت لـى ملامحـها القاسية . دخلت أمى بالداخل وقالت لن استطيع أن أرى المنظر تجمدت مشاعرى . اجلسونى على الماجور، جلست أمامى أم كمال وملامحها تزداد سوءا وغلظة . ابعدت أرجلـى عـن بعضها، أنظر والعرق يتصبب منى، أبعدت أكثر، أمسكت بالموس، وقربت وقربت وقربـت وأطاحت وانسحب قلبى من بين ضلوعى وغاب من أمام عينى كل شىء وأصبح صحن الدار بركة دم هو دمى ، عمتى تزغرد ثانيا وأنا أبكى وأبكى . أخى يشتم ويسب جدتـى والدايـة وعمتى ويخبط الباب سألت جدتى لماذا ؟ قالت لى مبروك والمرة القادمة تكونـى عـروس جميل وسوف تكون أسهل مع عريسك، وقتها قلت أهناك مرة قادمة لا .... لن تكون هنـاك مرة قادمة، لن تكون هناك مرة قادمة .

الوحدة الحادية عشر

أمراض عدوى القناة التناسلية و المنقولة جنسيا



الوحدة الحادية عشر : أمراض عدوى القناة التناسلية والمنقولة جنسيا

عدد ساعات الوحدة : ٤٥،١ساعة

الغرض من الوحدة :

تهدف الوحدة إلى تعريف المشاركين بأمراض القناة التناسلية والأمراض المنقولة جنسيا وأسباب كل منهما ومراحل الإصابة بها وآثارها المختلفة على الشباب والوقاية والسلوكيات الإيجابية والسلبية التي يجب وضعها في الإعتبار للوقاية من هذه الأمراض بالإضافة إلى طرق علاجها .

موضوعات الوحدة :

١- أمراض تصيب القناة التناسلية ولا تنتقل جنسيا :

- إلتهاب الحوض .
- إلتهاب عنق الرحم .
- إلتهاب المهبل .
- إلتهاب قنوات فالوب .

٢- أمراض تنتقل جنسيا :

أ- أمراض تنتقل جنسيا عن طريق الدم :

- الإيدز .
- الإلتهاب الكبدى الوبائى .

ب- أمراض تنتقل جنسيا فقط :

- الزهرى .
- الكلاميديا .
- الثآليل التناسلية (وارتس - السنط) .
- تريكوموناس .

* السيلان .
* هيربس نوع أ (الحلاء التناسلى) .

أمراض عدوى القناة التناسلية :

- هى أمراض تنقسم إلى :

أولا : أمراض تصيب الجهاز التناسلى فقط

ثانيا : أمراض تنتقل جنسيا .

أولا : أمراض القناة التناسلية :

هى الأمراض التى تصيب الجهاز التناسلى للرجل والمرأة ولا تنتقل عن طريق الإتصال الجنسى ونادرا ما تؤثر على باقى أعضاء الجسم مثل :

١- إلتهاب الحوض .

٢- إلتهاب عنق الرحم .

٣- إلتهاب مهبلى (كانديدا) .

٤- إلتهاب قناة فالوب .

٥- إلتهاب البروستاتا الحاد والمزمن .

١- إلتهاب الحوض :

تعريفه :

- عدوى بكتيرية شديدة لمنطقة الحوض .
- تتسبب بالإنتشار التباعدى للكائنات الدقيقة من المهبل وعنق الرحم إلى بطانة الرحم ومنها إلى أى عضو آخر فى الحوض .

أسبابه :

- الإصابة بالسيلان والكلاميديا والدرن .
- وصول نوع من البكتيريا إلى الرحم .
- السيدات اللاتى يستخدمن اللولب أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض .
- أخذ عينة من الرحم بآلات غير معقمة .
- الكشف المهبلى باستخدام أدوات غير معقمة .

الأعراض :

- ألم ومغص شديد أسفل البطن وارتفاع درجة الحرارة، وقد تؤدى إلى الوفاة فى حالة عدم العلاج وفى الحالات الحادة .

- عدم إنتظام الدورة الشهرية .
- حدوث آلام أثناء الطمث وأثناء الجماع .
- كثرة الإفرازات .
- قد يؤدى إلى العقم .

العلاج :

- فى الأحوال الحادة يتم العلاج بالمستشفيات لتحديد نوع الميكروب .
- فى الأحوال المزمنة يتم تحديد الميكروب المسبب للحالة ويعطى العلاج المناسب .

الوقاية :

- العناية بالنظافة الشخصية وتجنب العلاقات الجنسية المتعددة من جانب الأزواج حرصا على زوجاتهم .
- عند ملاحظة أى عرض من الأعراض التوجه فورا إلى الطبيب .

٢- إلتهاب عنق الرحم :

أسبابه :

- بكتريا تعيش فى المهبل أو تدخل المهبل .
- يحدث كثيرا فى المريضات المصابات بالسيلان عند إنخفاض المناعة الموضعية بالجهاز التناسلى نتيجة لبعض الأمراض مثل السكر وأثناء الحمل وفى بعض السيدات اللاتى يستخدمن حبوب منع الحمل .
- يمكن أن يحدث للاتى يستخدمن حبوب منع الحمل لأن الحبوب ترفع نسبة الهرمونات فى الدم مما يسبب إحتقان فى منطقة عنق الرحم وبالتالى يكون عرضة للإلتهاب البكتيرى .

الأعراض :

- عادة تكون الشكوى الوحيدة هى إفراز مهبلى يكون لونه أبيض أو أصفر .
- ربما يحدث نزول بعض نقاط دم من المهبل أو نزيف دموى بين الدورات الشهرية أو بعد الجماع .
- من الممكن أن يكون هناك ألم عند الجماع .
- حرقان عند التبول وإرتفاع فى درجة الحرارة .

العلاج :

يتم العلاج بالمضادات الحيوية .

الوقاية :

- العناية الشديدة بالنظافة الشخصية .
- عدم إستعمال ملابس الغير وخاصة الملابس الداخلية .
- محاولة الإبتعاد عن إستخدام المراحيض العامة .
- عند ظهور أى من هذه الأعراض يجب التوجه للطبيب فورا .
- تجنب العدوى المنقولة جنسيا .

٣- الإلتهاب المهبلى (كانديدا)

تعريفه :

- إلتهاب يصيب المهبل وخاصة فى الفتيات قبل الزواج وفى فترة المراهقة .
- يصيب السيدات البدينات .
- يصيب السيدات المصابات بمرض السكر وأثناء الحمل وقد يظهر عند تناول المضادات الحيوية بكثرة ولفترة طويلة .

أسبابه :

- جرثومة فطرية تسمى (كانديدا) .
- تعيش الجرثومة فى المناخ الحامضى .
- طبيعيا تعيش فى المهبل والأمعاء ولكن تحت ظروف معينة منها :
  أ- نقص المناعة .
  ب- تغير نسبة الحامض فى المهبل .
- تتكون طبقة بيضاء على جدار المهبل جبنية الشكل والملمس .

الأعراض :

- حكه والرغبة فى الهرش الشديد فى منطقة المهبل .
- كثرة الإفرازات وخصوصا إفرازات بيضاء ذات رائحة كريهة .
- تغير رائحة البول .
- من الممكن تطور الحالة إلى حرقان فى البول عند إصابة مجرى البول .

العلاج :

- مضاد للفطريات موضعيا أو بالفم فى حالة وجود فطريات بالأمعاء .

الوقاية :

- العناية بالنظافة الشخصية .
- ضبط نسبة السكر فى الدم لدى مرضى السكر .
- عند الشعور بأحد هذه الأعراض يجب التوجه للطبيب فورا .
- إرتداء الملابس الداخلية القطنية النظيفة .

٤- إلتهاب قنوات فالوب :

تعريفه :

- مرض يصيب القناة التناسلية وقد يكون من مضاعفات مرض السيلان .
- غير معدى وغير منقول جنسيا .
- يصيب إحدى قناتى فالوب عند المرأة أو كليهما .
- يؤدى إلى إنسداد فى القناة فى أغلب الأحيان .
- الإنسداد يمنع إخصاب البويضة .
- قد يمنع الحمل خاصة إذا كان فى القناتين .

أسبابه :

- الدرن .
- التريكوموناس (سيتم الحديث عنه مؤخرا) .

الأعراض :

- ليست له أعراض .
- الشكوى من تأخر الحمل بعد الزواج بفترة .

الوقاية :

- علاج الدرن فى السن الصغيرة للفتيات فور ظهور أعراضه وعدم إهماله .
- علاج التريكوموناس .

ثانيا : الأمراض المنقولة جنسيا

هى الأمراض التى تنتقل من فرد لآخر عن طريق الإتصال الجنسى وتصيب باقى أعضاء الجسم .

١- أمراض تنتقل جنسيا وعن طريق الدم :

الإيدز .

إلتهاب الكبد الفيروسى .

الإيدز :

- ماهو الإيدز ؟

الإيدز مرض يسببه فيروس العوز المناعى البشرى **HIV** وكلمتا [**AIDS**]، وسيدا **SIDA** هما إختصار للتسميتين :

- **الإنجليزية : Acquired Immune Deficiency Syndrome**
- **الفرنسية : Syndrome d'Immuno D'eficience Acquise** ،

أما باللغة العربية فيسمى متلازمة العوز المناعى المكتسب وكلمة متلازمة تعنى عدد من الأعراض المرضية التى تصاحب وجود مرض ما، والمكتسب تعنى أن المرض طرأ على الجسم بسبب عوامل إكتسبها من البيئة وليس مرضا موروثا أو تلقائيا .

ومرض الإيدز يمثل المرحلة الأخيرة من مراحل العدوى بفيروس العوز المناعى البشرى **HIV** .

- **ما هو سبب الإيدز ؟**

سببه عدوى بفيروس يسمى فيروس عوز المناعة الآدمى (**HIV**) وتم حتى الان إكتشاف أربعة فصائل منه وهو متخصص فى مهاجمة الخلايا الليمفاوية الآدمية المسئولة عن المناعة حيث يوجد به إنزيم خاص يمكنه من السيطرة على مادة نواة الخلية الآدمية وتحويل مادتها الوراثية إلى كتلة الفيروسات والتى بدورها تهاجم الخلايا الأخرى ومن خصائصه أنه يستطيع تغيير غلافه البروتينى وبذلك يهرب من مقاومة الجسم له .

كيفية عمل فيروس الإيدز داخل جسم الإنسان :

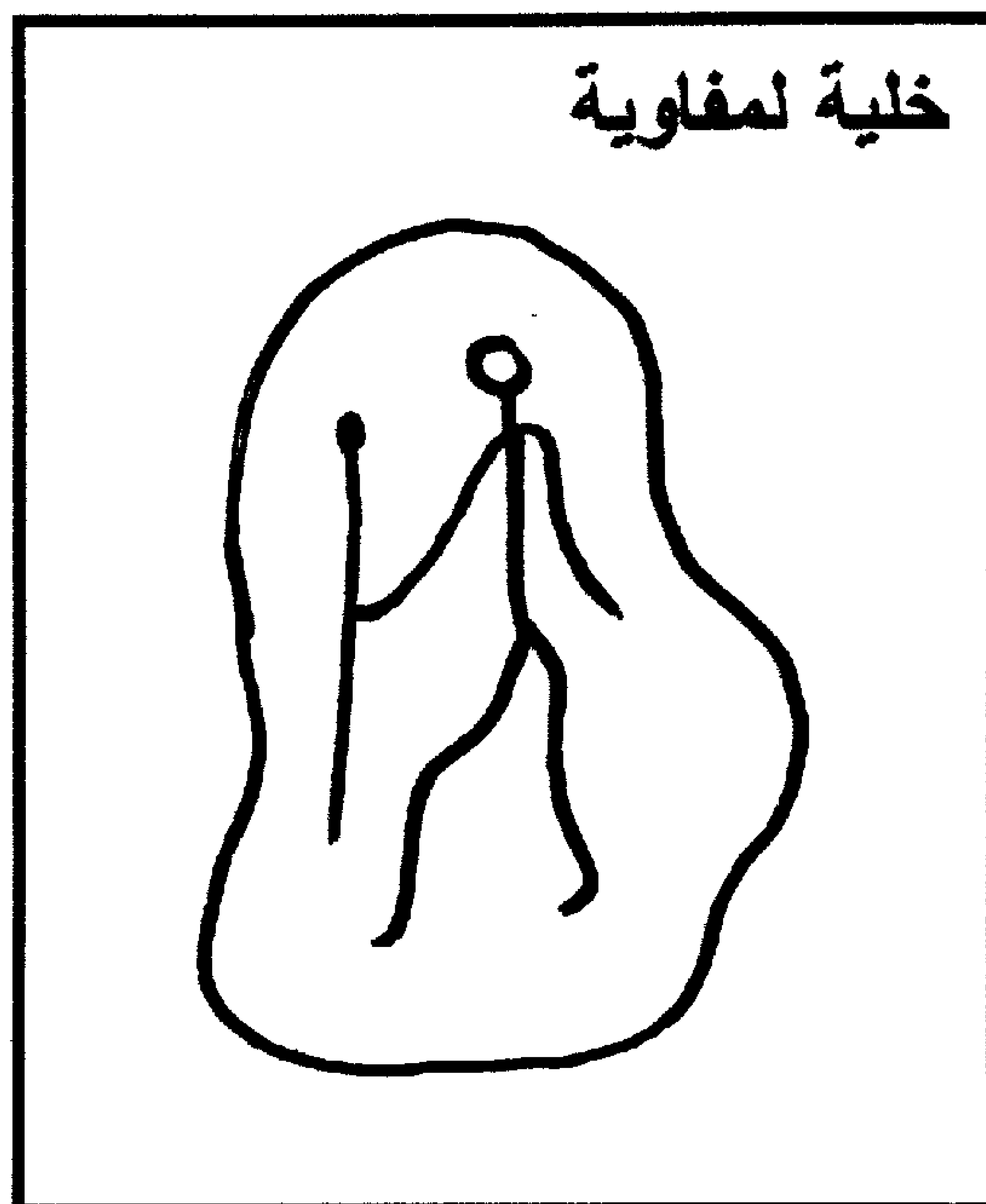
بمجرد غزو الفيروس للجسم يتجه إلى الخلايا التى يعيش بها وهى :

- الخلايا الليمفاوية المساعدة (تساعد وحدات الجهاز المناعى فى الجسم على مقاومة الأمراض) .
- الخلايا الملتهمة للجراثيم والأجسام الغريبة التى تغزو الجسم (نوع من خلايا كرات الدم البيضاء) .
- الخلايا العصبية فى المخ والنخاع الشوكى .

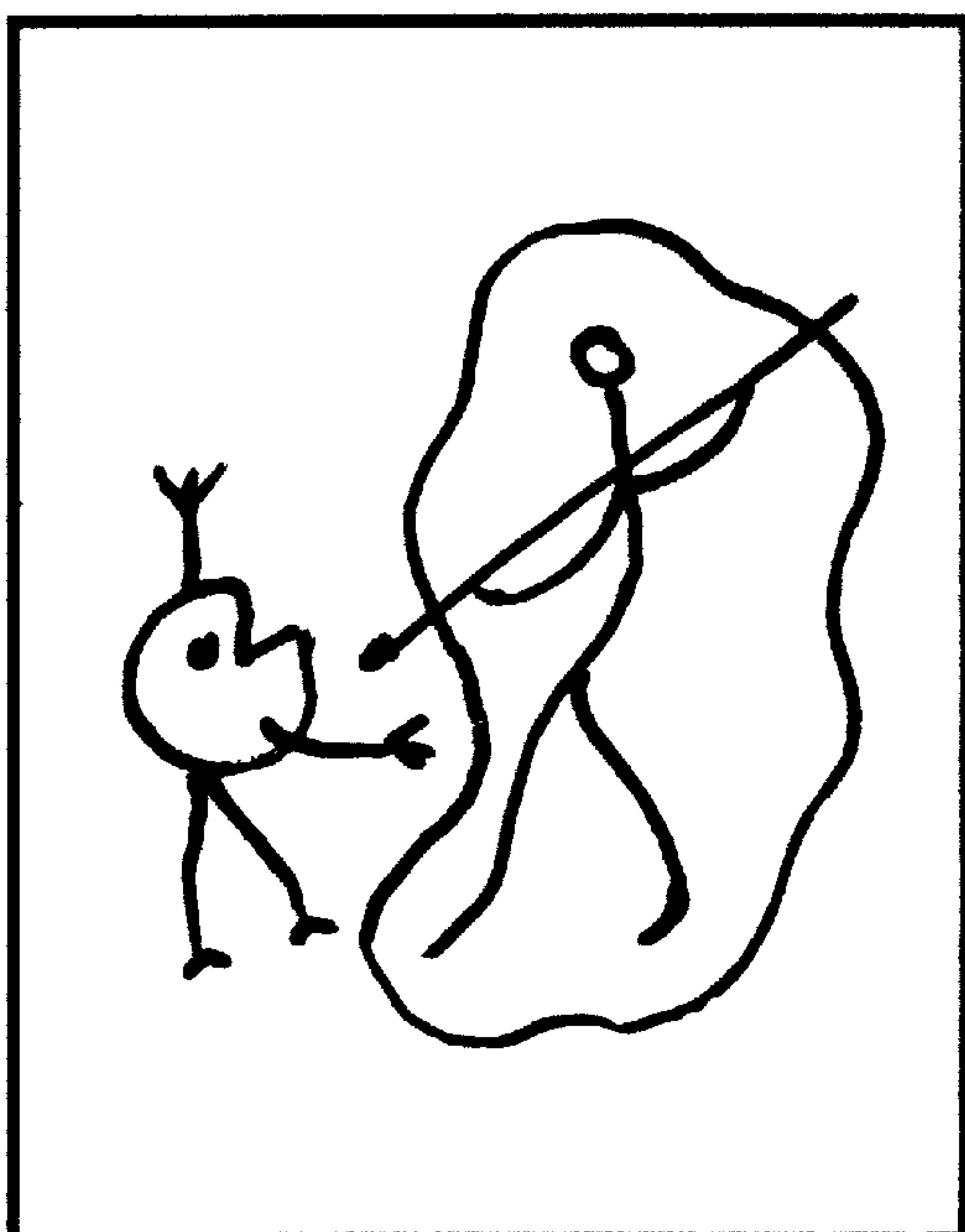
وبتكرار مهاجمة الفيروس للخلايا تنقص تدريجيا مناعة الجسم مما يؤدى إلى غياب تلك المناعة، الأمر الذى يؤدى إلى أن يضعف الجسم فى مواجهة كافة الفيروسات والطفيليات والفطريات الأخرى التى تصيب الجسم بأنواع ضعيفة من العدوى تسمى العدوى الإنتهازية.

الشكل التالى يظهر كيف يهاجم فيروس الإيدز الخلايا اللمفاوية ويتمكن منها :

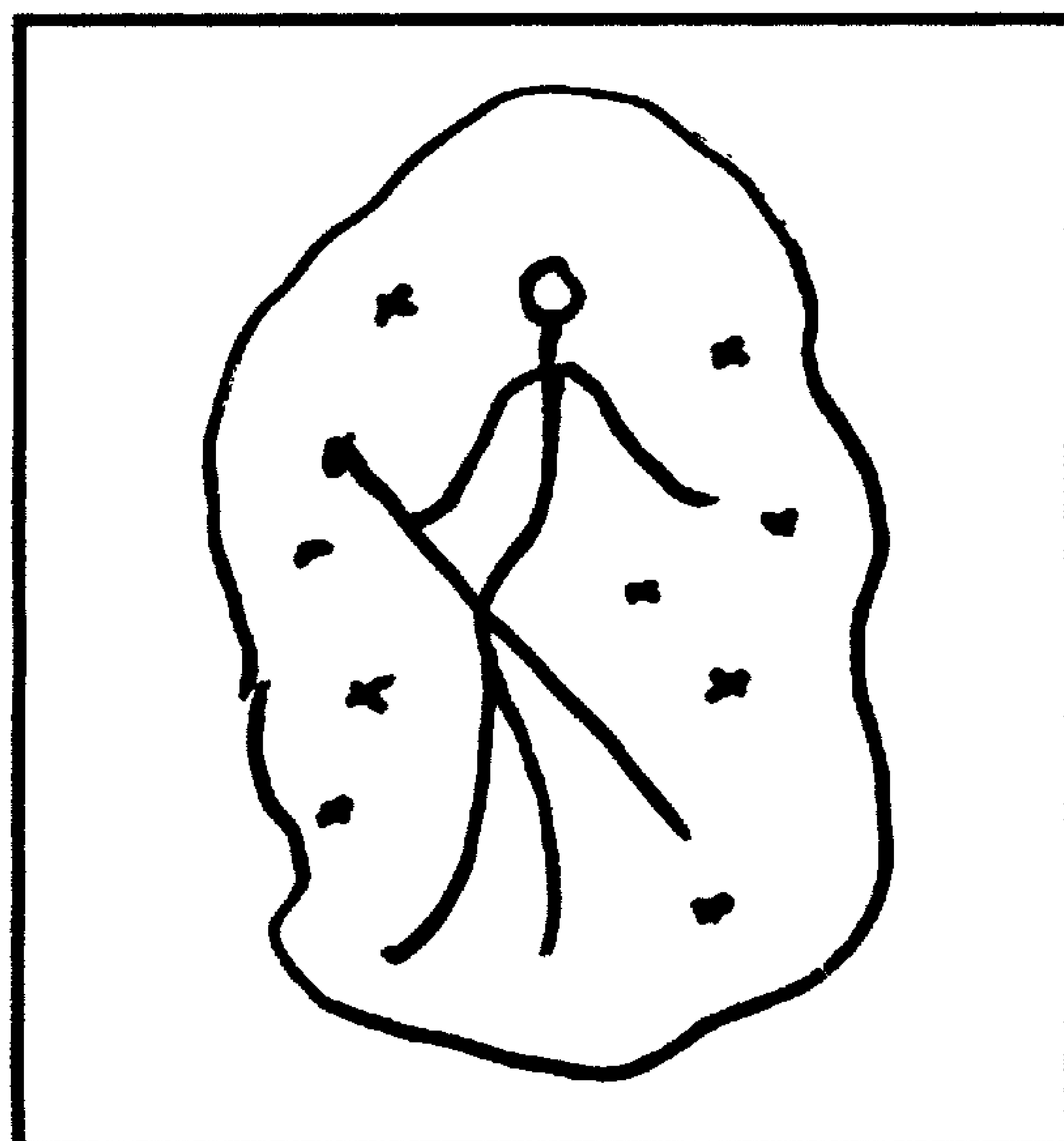
•كيفية مهاجمة فيروس الإيدز للخلايا اللمفاوية والتمكن منها:



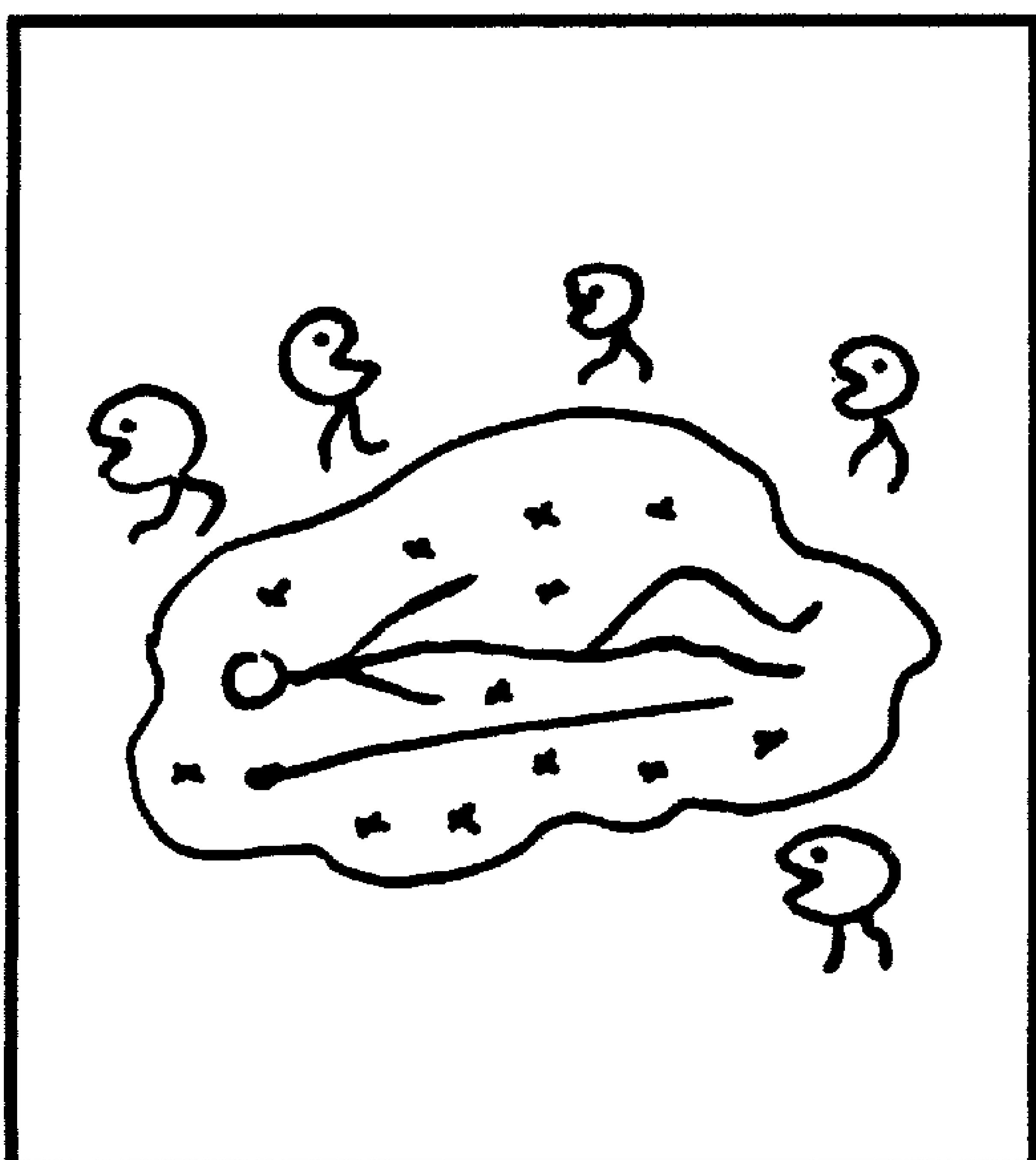
حارسة للجسم



وظيفتها قتل الجراثيم



فيروس الإيدز يهاجم الخلية



موت الخلايا اللمفاوية مما يـؤدى لدخول الجراثيم الأخرى

• الرسم مأخوذ من : **Talking AIDS : Aguide for Community work**

كيف تنتقل عدوى الإيدز ؟

توضح الدراسات الوبائية التى أجريت فى شتى أنحاء العالم إلى أن سبب العدوى بوجه خاص هو الدم والمنى وإفرازات عنق الرحم والمهبل، وينتقل الفيروس من شخص لآخر بثلاث طرق رئيسية هى :

(١) العدوى عن طريق العلاقات الجنسية :

ينتقل المرض أساسا عن طريق الإتصال الجنسى بين الرجل والمرأة أو الإتصال الجنسى الشاذ بين الذكور (اللواط) إذا كان أحد الطرفين مصابا بالعدوى وهناك ممارسات وعوامل تزيد من خطر حدوث العدوى مثل تعدد قرناء الجنس ومخالطة البغايا (بائعى الهوى) .

(٢) العدوى عن طريق الدم :

وهى تحدث عند نقل الدم من شخص مصاب بالعدوى إلى شخص سليم، وقد وجدت علاقة بين حدوث العدوى وبين تكرار استخدام المحاقن والإبر غير المعقمة جيدا فذلك يسمح باستمرار بقاء الفيروس حيا على أدوات الحقن ومن أبرز الأمثلة على ذلك إرتفاع معدلات العدوى بالإيدز بين مدمنى المخدرات الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الوريد بمحاقن وإبر ملوثة والأمر كذلك أيضا فى حالات ثقب الجلد مثل ثقب الأذن والعلاج بالإبر الصينية والوشم وتخديش الجلد حيث يؤدى إستخدام الأدوات المستعملة فى هذه الحالات الملوثة بالفيروس إلى نقل العدوى .

(٣) العدوى من الأم إلى الجنين :

قد تنتقل العدوى من الأم المصابة إلى الجنين أثناء الحمل والولادة أو بعد الولادة بقليل وتبلغ إحتمالات إنتقال العدوى للجنين من أم مصابة ما بين ٢٥% - ٤٥% .

مراحل تطور عدوى الإيدز فى جسم الأنسان وأعراض كل منها :

١- مرحلة المرض الحاد :

- تبدأ عقب العدوى بمدة تبلغ حوالى الأسبوعين .
- من مظاهرها (حمى – صداع – نوبات صرع – تضخم العقد اللمفاوية – طفح موزع على الجذع – شلل مؤقت) .
- تبقى المظاهر لمدة أسبوعين أو أسبوع وتختفى وتعود الحالة العامة إلى طبيعتها .
- الفحص المعملى لإكتشاف الأجسام المضادة يكون سلبيا لذا ففى حالة الإشتباه فى تعرض المريض للعدوى يطلب منه إعادة الفحص بعد ثلاثة أشهر حتى يتم حدوث التحول المصلى داخل جسم الأنسان .

٢- مرحلة الحضانة وحمل المرض :

- تستمر مرحلة الحضانة مدة تتراوح بين ٦ أشهر – ١٠ سنوات وهى تعقب فترة المرض الحاد .
- يحدث تكاثر الفيروس خلالها ويصيب مزيدا من الخلايا ويكون الشخص قادرا على نقل العدوى للآخرين .

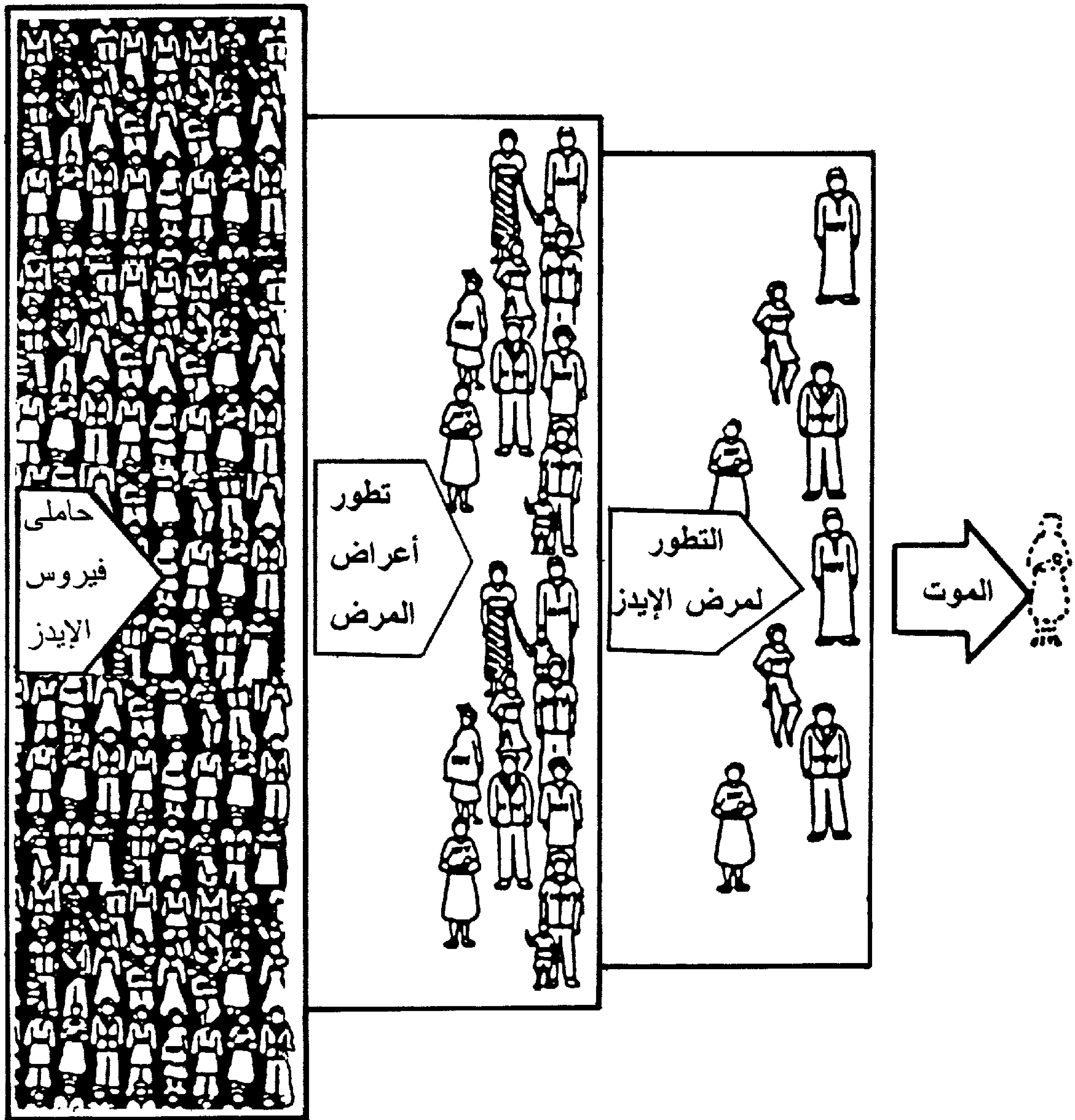
٣- الإعتلال العقدى اللمفى المنتشر والمستديم :

- تمثل مرحلة التضخم الشامل المستمر للغدد اللمفاوية .
- تظهر أعراض على شكل تضخم منتشر ومستديم فى العقد اللمفاوية .
- تدوم هذه المرحلة ثلاثة أشهر على الأقل مع عدم وجود مرض آخر .

٤- المتلازمة المرتبطة بالإيدز :

- المتلازمة هى مجموعة الأمراض والمظاهر التى يتعرض لها مريض الإيدز مثل (نقص الوزن – الخمول – الإسهال والحمى – العرق الليلى – إنقطاع الطمث – تضخم الطحال)
- كثيرا ما تكون هذه الأعراض متقطعة .
- يصاب الكثير ممن لديهم هذه المتلازمة بأمراض مخاطية جلدية لها أهمية فى التشخيص المبكر للإيدز .

رسم توضيحى لمراحل تطور مرض الإيدز



"بين كل مائة شخص يصابون بالفيروس يموت شخص واحد منهم بعد مرور عام"

٥- الإيدز :

- يمثل أخطر وآخر مراحل العدوى بالفيروس .
- أعراضها هى نفسها أعراض المرحلة السابقة لكنها أكثر وضوحا وأشد تأثيرا .
- ينتج عنها الأمراض التالية :

– العدوى الإنتهازية وسببها كائنات ضعيفة تنتهز فرصة تحطم مناعة المريض فتقوم بغزو جسم المريض من أمثلة تلك الكائنات نوع من السل الرئوى يصيب الطيور وفطريات تصيب سحايا الدماغ .

– سرطان كابوسى وهو نوع من سرطان الجلد .

– أنواع من السرطان تصيب الغدد الليمفاوية وأغشية الجهاز الهضمى .

– إصابة الجهاز العصبى مما يؤدى لأعراض نفسية والعته والتهاب الدماغ الذى يؤدى إلى الصرع والشلل .

- وتتعرض السيدات الحوامل المصابات بالإيدز إلى الولادة المبكرة (الولادة المبتسرة) .

العلاج :

حتى الآن لم يظهر أى دواء أو مركب يستطيع التصدى لفيروس الإيدز وإنما أمثل طريقة للعلاج هى الوقاية منه .

سلوكيات للوقاية من الإيدز :

- لا تندفع وراء الإنحرافات الجنسية أو تعدد العلاقات الجنسية غير المشروعة وتذكر ماورد بالآيات الكريمة **"ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلا "** صدق الله العظيم .

وقال بولس الرسول **"وأما الأمور التى كتبتم لى عنها فحسن للرجل ألا يمس إمرأة ولكن لسبب الذى ليكن لكل واحد إمرأته وليكن لكل واحدة رجلها"** .

- حصن نفسك بالزواج وابتعد عن مصادر العدوى بوباء الإيدز .
- مارس هواياتك الفنية التى تسمو بمشاعرك وأحاسيسك وأعطها وقتا أطول .
- مارس إحدى الرياضات التى تشغل وقتك وذهنك وتحتاج لمجهود بدنى .

- تمسك بالدين واحرص على إقامة فرائضه .
- إبتعد عن الأماكن والأشياء التى تثيرك جنسيا وتحفزك على الوقوع فى الخطأ .
- إحرص على التأكد من مصدر الدم المنقول لك وخلوه من العدوى .
- يساعد الواقى الذكرى فى تجنب الإصابة بالإيدز لذا فإنه يمكنك استخدامه .
- تذكر أن من يعانى من الأمراض التناسلية الأخرى يكون أكثر عرضة للإصابة بالإيدز .
- إستخدم واقى للعينين والأنف والأذن والفم عند تعاملك مع الدم خاصة إذا كنت تعمل فى المجال الطبى .
- إقلع عن المخدرات، فتناول المخدرات بالحقن من أسباب الإصابة بالإيدز وقم بإجراء فحص على الدم للتأكد من سلامتك من حمل العدوى .
- قم بإجراء فحص طبى شامل قبل الزواج .
- إن أفضل وسيلة لعدم إصابة الجنين بالإيدز هى منع الحمل أساسا من البداية سواء للمصابات بالإيدز أو زوجات المصابين .

إلتهاب الكبد الفيروسى

التعريف :

- إلتهاب فى الكبد ينتج عن عدوى فيروسية .
- يوجد منه عدة أنواع نخص بالذكر :
  - إلتهاب الكبد فيروس **B** .
  - إلتهاب الكبد فيروس **C** .

إلتهاب الكبد فيروس B :

طرق الإنتقال :

- الإتصال الجنسى .
- الإنتقال من الأم إلى المولود أثناء الولادة عن طريق الدم الذى يصل للمولود عن طريق المشيمة .
- ممارسة الجنس بين الذكور (اللواط) .
- الرجال والنساء ذوى العلاقات الجنسية المتعددة .
- تعاطى المخدرات بالحقن فى الوريد .
- إستخدام أدوات غير معقمة عند عيادات الأسنان .
- فى صالونات التجميل التى يستعمل فيها أدوات غير معقمة .

المتعرض للعدوى :

هو الشخص الذى تعرض للمرض بأى طريقة من طرق الإنتقال المذكورة وقد يحدث له أيا من الحالات الثلاثة الآتية :

- أصيب فعلا وظهرت أعراض المرض عليه .
- لم يصب بعد .
- أصيب بالفيروس ولكن الفيروس فى مرحلة كمون داخل جسمه بدون أعراض والطريقة الوحيدة لإكتشافه تحليل الدم .

- مرحلة الكمون تتراوح ما بين ٣أشهر - ٣ سنوات .
- فى نهاية هذه الفترة إما تظهر أعراض المرض أو يكون الجهاز المناعى فى الجسم إستطاع أن يتغلب على الفيروس .
- هذه الفترة تسمى حامل العدوى ويستطيع نقل الفيروس لغيره .

الأعراض :

- يبدأ بفقدان الشهية .
- آلام غير حادة بالبطن .
- غثيان وقيء وآلام مفصلية وطفح على الجلد .
- قد تكون هناك حمى .
- تتراوح الشدة بين حالات مستترة تكتشف باختبارات وظائف الكبد وحالات خاطفة مميتة هى فشل كبدى حاد .
- تتطور الحالة فى نسبة ٨٠% من المرض إلى سرطان الكبد .

طرق المكافحة :

- يمكن علاجه وقائيا فى خلال ١٤ يوما من الإتصال الجنسى الأول مع حامل الفيروس .
- علاج وقائى بعقار معين فى حالة معرفته بإصابة القرين بالمرض .
- إذا ثبت بالإختبارات أن الشخص مصاب بالمرض منذ فترة فلا داع للعلاج الوقائى .

الوقاية :

- الإمتناع عن العلاقات الجنسية المحرمة .
- تطعيم كل الأطفال الرضع على نطاق واسع .
- تعقيم كافة أدوات الجراحة والأسنان والإبر .
- النهى عن الوشم .
- التأكد من نظافة أدوات صالونات التجميل .

- إعطاء التطعيم للفئات الأكثر عرضه للإصابة بالمرض فى حالة تفشى الوباء .
- التأكد من نظافة أدوات تركيب وسائل تنظيم الأسرة .

إلتهاب الكبد فيروس C :

طرق الإنتقال :

- عن طريق الدم .
- لم يثبت إلى الآن إذا كان ينتقل جنسيا أم لا .

الأعراض :

- ليس له أعراض فى البداية كما فى إلتهاب الكبد فيروس **B** .
- يظهر مؤخرا بالفشل الكبدى الحاد .
- تليف الكبد ودوالى المرىء التى تؤدى إلى النزيف من الفم .
- يصغر حجم الكبد ويكبر حجم الطحال وحدوث إستسقاء .
- تعطل وظائف الكبد .

الوقاية :

- الحذر الشديد فى كل عمليات نقل الدم .
- الحذر فى إستعمال أدوات الجراحة والأسنان وصالونات التجميل .
- الحرص عند تركيب وسائل تنظيم الأسرة .
- الإبتعاد عن ممارسة الجنس المحرم .
- إستخدام الواقى الذكرى .

العلاج :

لا يوجد طريقة حاسمة للعلاج ولكن توجد عقاقير تساعد الكبد على الصمود والقيام بوظائفـــه الطبيعية .

ثانيا : أمراض تنتقل جنسيا فقط :

١- الزهرى .

٢- السيلان .

٣- الكلاميديا .

٤- هيربس نوع أ (الحلاء التناسلى) .

٥- الثآليل التناسلية (وارتس - السنط) .

٦- تريكوموناس .

١- الزهرى :

- يتسبب عن عدوى بجرثومة حلزونية الشكل .
- مرض تناسلى معد سريع العدوى .
- قد يصاب الجنين من الأم المصابة .
- قد يصاب العاملين بالحقل الطبى نتيجة ملامسة المريض بدون وقاية .
- مدة الحضانة عشرون يوما وقد تطول أو تقصر .

الأعراض :

يمر هذا المرض بثلاث مراحل هى :

المرحلة الأولى :

- هذه المرحلة هى أكثر المراحل التى يكون فيها المرض معد .
- تظهر الأعراض بعد فترة عشرون يوما تقريبا وهى فترة الحضانة، وهى الفترة بين إصابة الإنسان بالميكروب وظهور الأعراض .
- تظهر الإصابة فى صورة قرحة على الأعضاء التناسلية للرجل والمرأة وتظهر أيضا على صورة قرحة على الفم أو فتحة الشرج أو اللسان .
- القرح غير مؤلمة ويصاحبها تضخم فى الغدد الليمفاوية المحيطة بمنطقة الإصابة .
- تختفى الأعراض فى هذه المرحلة بدون علاج فى فترة من ٦-٨ أسابيع ثم تعود للظهور.

العلاج :

إذا ظهرت هذه الأعراض يجب التوجه للطبيب فورا لأن العلاج مجدى فى هذه المرحلة .

المرحلة الثانية :

- تظهر أعراضها إذا لم تعالج المرحلة الأولى .
- يتجه غزو الميكروب إلى الدم فيصيب معظم أعضاء الجسم بالآتى أو بعضا منه :
  - طفح جلدى وارتفاع فى درجة الحرارة وصداع شديد .
  - ضعف عام وسقوط شعر الرأس .
  - بقع بيضاء على الفم والبلعوم .
  - ظهور إلتهابات على الجهاز التناسلى .

ويمكن العلاج فى هذه المرحلة، وإذا لم يتمكن المريض من الذهاب خلال المرحلة الأولى يجب عليه التوجه فورا للطبيب حيث يمكن علاج هذه المرحلة .

المرحلة الثالثة :

- قد يتأخر ظهورها لسنوات عديدة .
- تصيب معظم أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبى والقلب والعظام والعين .
- يصعب العلاج فى هذه المرحلة .
- قد تؤدى إلى الوفاة .

خطورة مرض الزهرى أنه :

- مرض مزمن إذا لم يعالج .
- ظهوره واختفائه يعطى إنطباع خاطىء بأنه تم شفاؤه .

الزهرى عند المرأة الحامل :

- تجتاز جرثومة الزهرى المشيمة لدى المرأة الحامل .
- ينتقل إلى الجنين من بداية الشهر الرابع .
- قد يولد الطفل بتشوهات خلقية ويصيبه العمى .

الوقـــاية :

- الإبتعاد عن العلاقات الجنسية المحرمة .
- إستخدام الواقى الذكرى .
- فى حالة ظهور أعراض المرض يتم التوجه للطبيب .

٢- السيلان :

- من أشهر الأمراض التناسلية وأكثرها انتشارا .
- ينتقل عن طريق الإتصال الجنسى بين شخصين أحدهما يحمل الجرثومة المسببة .
- مدة الحضانة من ٢-٥يوم وقد تطول عن ذلك .
- قد ينتقل المرض إلى الأطفال نتيجة استخدام ترمومتر شرجى ملوث بالميكروب .
- قد يصيب عين الطفل حديث الولادة من الأم المصابة أثناء عملية الولادة .

الأعراض :

تختلف على حسب :

أ- مرحلة المرض .

ب- جنس المريض .

الأعراض لدى الرجل :

- آلام عند التبول وزيادة مرات التبول .
- إفرازات صديدية تتفاوت فى الكثافة ودرجة الألم .
- تضخم فى الغدد الليمفاوية أعلى الفخذ .

الأعراض لدى المرأة :

- إلتهاب قناتى فالوب الذى قد يؤدى إلى العقم وكذلك الحمل خارج الرحم .
- حدوث آلام عند التبول .

مضاعفات لدى الرجل والمرأة :

- لمس المصاب لجفونه يؤدى إلى إلتهاب الملتحمة .

- **إلتهاب المفاصل فتتورم مفاصل اليدين والرجلين .**
- **إلتهاب الجلد وخاصة لدى المرأة حيث تظهر بقع حمراء صغيرة بجوار المفاصل .**

الوقـــاية :

- **الإمتناع عن العلاقات الجنسية المحرمة .**
- **فى حالة ظهور أعراض المرض يجب إستشارة الطبيب .**
- **إستعمال الواقى الذكرى .**
- **الإهتمام بالنظافة الشخصية لعدم عدوى العينين .**

العـــلاج :

يتم المعالجة تحت إشراف الطبيب المتخصص كما يجب مراقبة المريض بعد علاجـــــه عـــن طريق الإختبارات المعملية .

٣- التريكوموناس :

الميكروب المسبب للمرض هو ميكروب فطرى وحيد الخلية كمثرى الشكل وله أربعة أهـــداب تساعده على الحركة .

- **التريكوموناس فى النساء :**
  - فترة الحضانة من ١- ٣ أسبوع .
- تؤدى العدوى إلى إفرازات مهبلية صفراء كريهة الرائحة ويحدث ألم عند الإتصـــال الجنسى .
- وعند الكشف الطبى نجد أن جدار المهبل يكون مائلا للإحمرار وعنق الرحم يشـــبه لون الفراولة نتيجة الإلتهاب الشديد .
- يحدث أحيانا إلتهاب فى مجرى البول يؤدى إلى حرقان شديد أثناء التبول ويحـــدث المرض عادة فى فترة الإخصاب وأحيانا بعد سن اليأس أو قبل البلـــــوغ وتحـــدث الإصابة نتيجة الإتصال الجنسى واستعمال ملابس المريض الداخلية .

عدوى التريكوموناس فى الرجال :

- مدة الحضانة من ١- ٣ أسابيع .

- تؤدى العدوى إلى إلتهاب مجرى البول .
- تصيب الرجال الملونين أكثر من الرجال ذوى البشرة البيضاء .
- يتم التشخيص عند رؤية الميكروب فى البول تحت الميكروسكوب .
- من الممكن أن يصل الميكروب إلى البروستاتا أو الحويصلات المنوية للرجال ولكنه يؤدى إلى مضاعفات سيئة كالسيلان .

العـــلاج :

- مضاد حيوى لمدة ١٤ يوما .

الوقـــاية :

- المحافظة على النظافة الشخصية .
- عدم إستعمال الملابس الداخلية للغير .
- عند ملاحظة أى عرض من الأعراض السابقة يجب إستشارة الطبيب .

٣- مرض الكلاميديا :

تعريفه :

أكثر الأمراض التناسلية إنتشارا فى المجتمعات، يوجد منه عدة أنواع ينتقل منه إحدى عشـــر نوعا بالعلاقات الجنسية، قد يصعب تشخيص المرض بسبب ندرة الأعراض وعـــدم توافـــر الطرق الخاصة للتشخيص .

الأعـــــــراض :

عند الرجال :

- ٧٥% من المصابين لا تظهر عليهم أية أعراض .
- آلام عند التبول وتعكر فى لون البول .

عند النساء :

- ٧٥% من المصابات لا تظهر عليهن أية أعراض .
- إفرازات مهبلية ناتجة من إلتهابات عنق الرحم .

- نزيف مهبلى غير منتظم .
- آلام فى البطن وفى الجماع .
- آلام عند التبول .

المضـــــــاعفات :

- لمس المصاب لجفونه بعد لمسه لأعضاؤه التناسلية يؤدى إلى إحمرار وتورم العين .
- إذا لم تعالج تسبب للرجل ضعف المقدرة على الإنجاب .
- إلتهاب فى المثانة والمسالك البولية .
- تسبب للمرأة العقم والتهاب الحوض والحمل خارج الرحم .
- الإجهاض والولادة المبكرة والإلتهابات بعد الولادة .

الوقـــاية :

- الإبتعاد عن العلاقات الجنسية المحرمة .
- إستخدام الواقى الذكرى .
- فى حالة ظهور أعراض المرض يجب التوجه فورا للطبيب .

٤- مرض هيربس نوع أ (الحلاء التناسلى) :

تعريفه :

- سبب عن فيروس ينتقل عن طريق الإتصال الجنسى .
- مدة الحضانة من ٤-٧ أيام .
- غالبا يتحول الهيربس أ إلى صورة مزمنة .

الأعــراض :

- آلام عند التبول .
- ظهور بثور مؤلمة حول أو على الأعضاء التناسلية تختفى وتظهر بعد فترة .

المضـــاعفات :

- **يؤدى إلى زيادة إحتمال إصابة المرأة بسرطان عنق الرحم .**
- **يمكن ان ينتقل إلى المولود أثناء عملية الولادة ويسبب له تلف فى المخ .**

الوقـــاية :

- **الإبتعاد عن العلاقات الجنسية المحرمة .**
- **إستخدام الواقى الذكرى .**
- **فى حالة ظهور أعراض يجب التوجه فورا للطبيب .**

العـــــلاج :

- الفيروس المسئول عن الحلاء ليس له علاج .
- تستخدم عقاقير لتخفيف الآلام .

٥- مرض الثآليل التناسلية (وارتس - السنط) :

تعريفه :

- ينتج عن فيروس ينتشر خلال الإتصال الجنسى .
- ينمو الفيروس داخل الأعضاء التناسلية وعنق الرحم .
- يختلف تأثير الفيروس باختلاف مكان تواجده .

الأعــراض :

فى الرجل :

- ظهور سنط على الجلد وغالبا ما يكون هناك عدد كبير من السنط على القضيب أو جلـــد الخصية .

فى الأنثى :

- ظهور سنط على جلد الشفرتين وحولهما .

المضـــاعفات :

- إذا لم يعالج قد يؤدى إلى سرطان عنق الرحم للسيدات .

• سرطان جلد الأعضاء التناسلية فى الرجال .

العـــــلاج :

• التوجه للطبيب .

• تزال بالكى أو بالليزر أو بالتبريد .

المرفقـــات

لا تعرض نفسك للهلاك

عزيزى الشاب / عزيزتى الشابة :

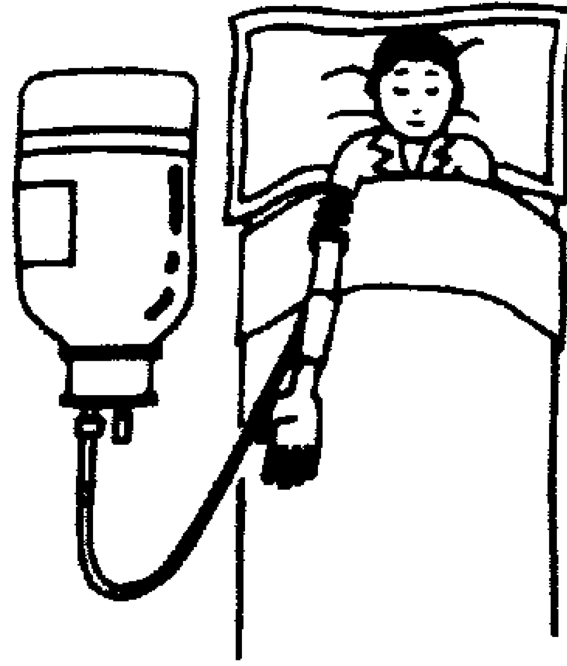
لا تعرض نفسك للهلاك واحذر الإصابة بأي من الإيدز أو الإلتهاب الكبدى الوبائى بنوعي B ،C

- طرق إنتقال كلا من الايدز والإلتهاب الكبدى B ، C واحدة فاحذرها :

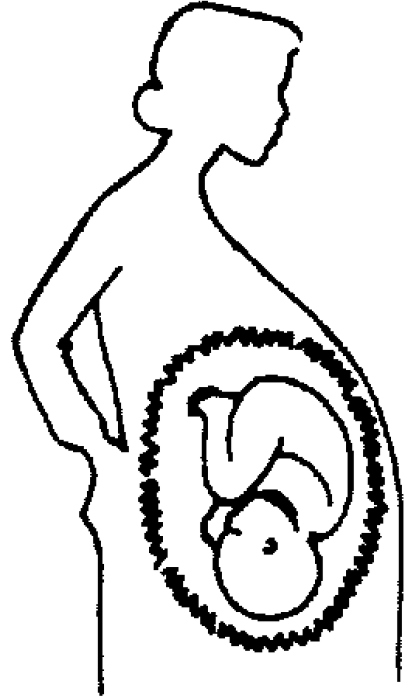


١- العدوى عن طريق تعدد العلاقات الجنسية

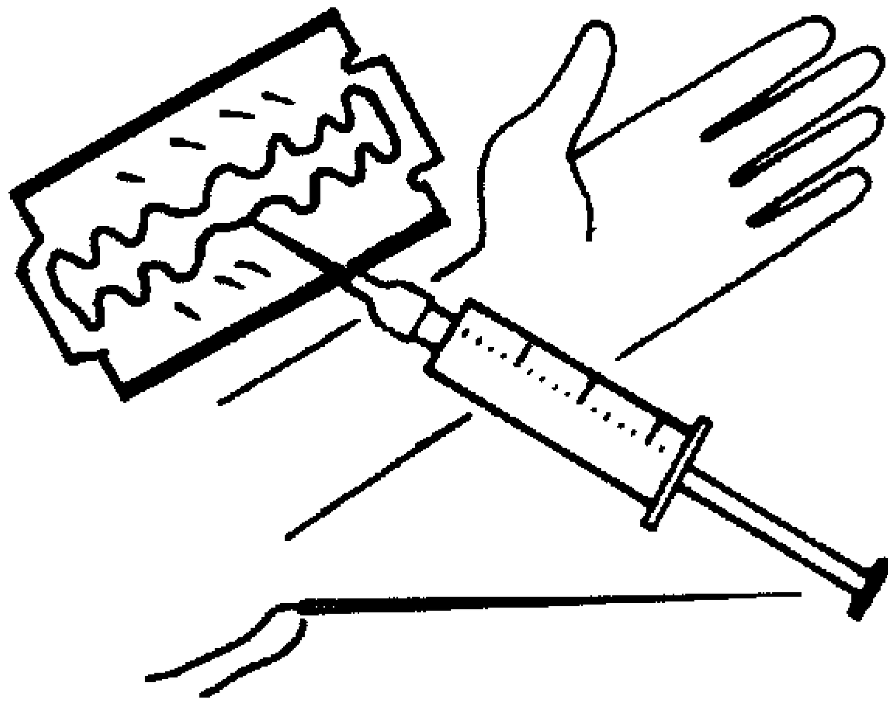
(فيوس C ينتقل جنسيا)



٢- العدوى عن طريق نقل الدم



٣- العدوى من الأم الحامل للجنين



٤- العدوى باستخدام الأدوات الثاقبة للجلـــد الملوثة .

• الأعراض الرئيسية للإيدز :

١- نقص ١٠% من وزن الجسم .

٢- إسهال مزمن .

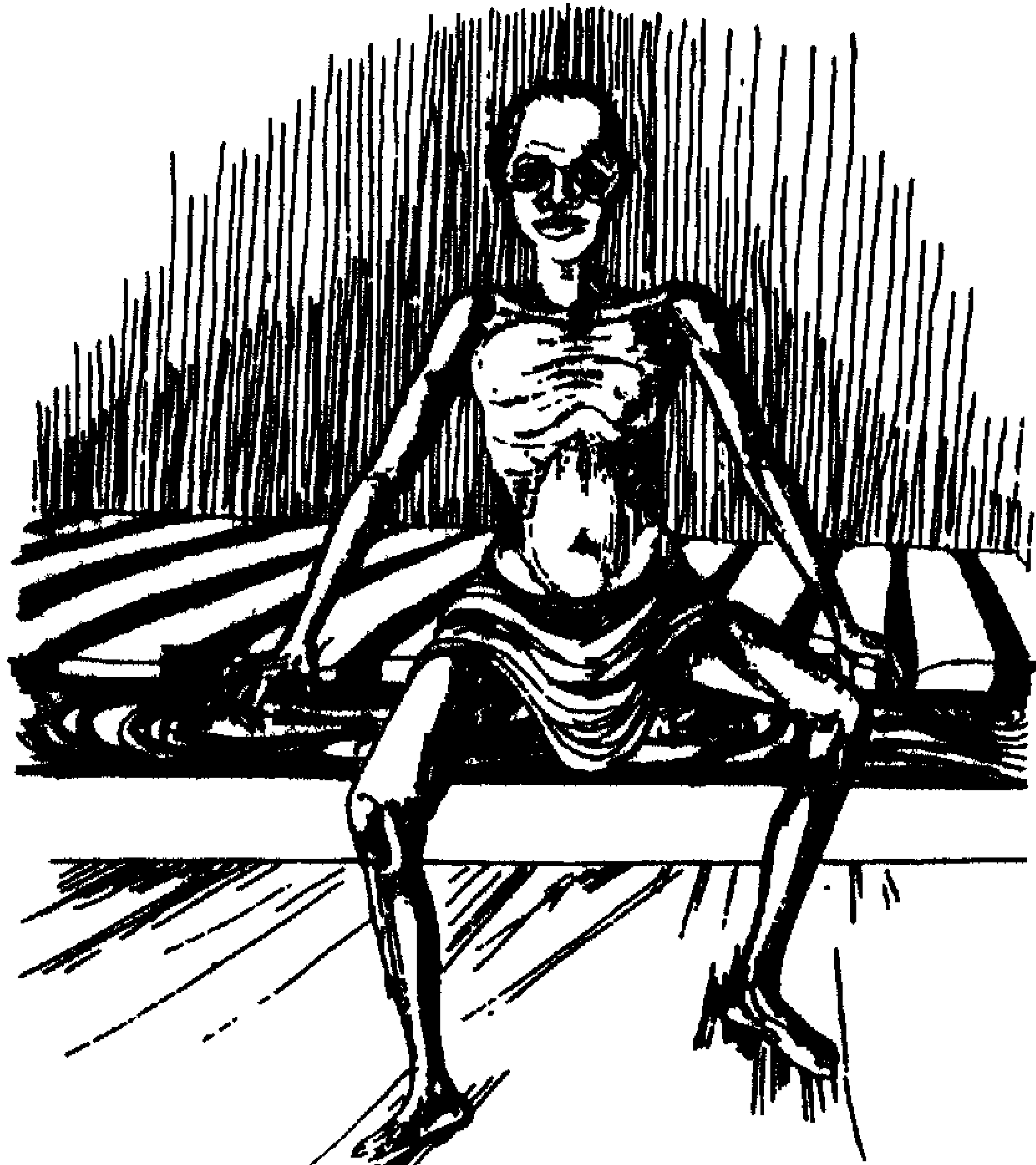
٣- حرارة (حمى لمدة طويلة).

أعراض أخرى للإيدز :

• كحة مزمنة .
• حكة فى الجلد شديدة ومنتشرة فى كل مكان .
• هيربس بنوعيه يعالج ثم يأتى مرة أخرى .
• قرح وبثور فى الفم والحنجرة .
• الغدد اللمفاوية متضخمة .
• ضعف فى الذاكرة وعدم القدرة على التفكير السليم.
• ضعف فى الأعصاب .
• وهن وضعف شديد .
• آلام مستمرة متنقلة ومنتشرة فى أجزاء الجسم .
• سيولة فى الدم ونزيف فجائى بدون سبب .
• ضعف فى (السمع - التذوق - البصر - اللمس - الشم)
• ظهور تغيرات مبهتة على الجلد .

• لا يمكن إكتشاف أى من هؤلاء الأفراد حامل للفيروس .





الصورة النهائية لمريض الإيدز قبل موته .

أعراض الإلتهاب الكبدى الفيروسى :

١- أعراض الإلتهاب الكبدى B :

- قيء .
- فقدان شهية .
- آلام مبهمة فى البطن .
- تليف فى الكبد .
- فشل وظائف الكبد (يصبح لون البراز فاتح والبول غامق) .
- سرطان الكبد .

** عند تعرضك لأى من الأعراض السابقة توجه مباشرة للطبيب ولا تنتظر حيث يمكنك العلاج فقط خلال ١٤ يوما من حملك للفيروس .

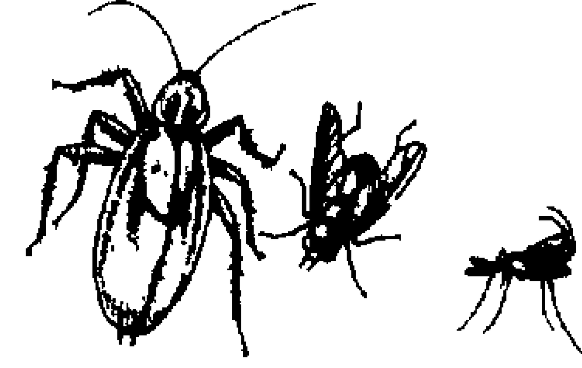
** يمكنك الوقاية من الإصابة بفيروس الإلتهاب الكبدى B عن طريق التطعيم خاصة للفئات الأكثر تعرضا مثل العاملين فى المجال الصحى .

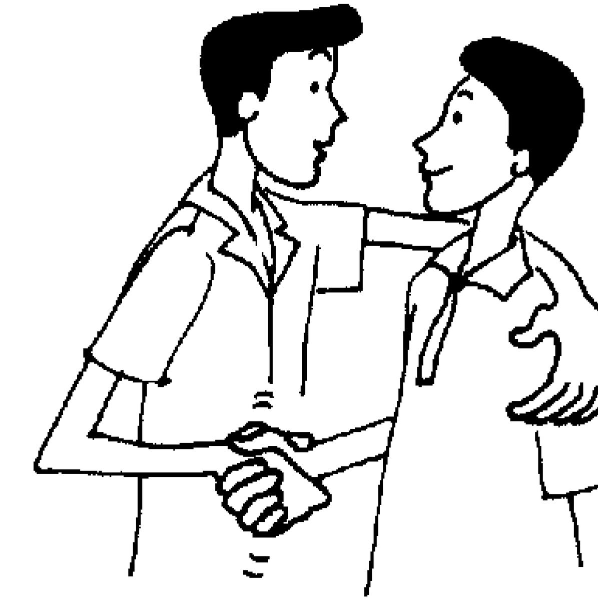
٢- أعراض الإلتهاب الكبدى C :

- فشل كبدى حاد مفاجيء .

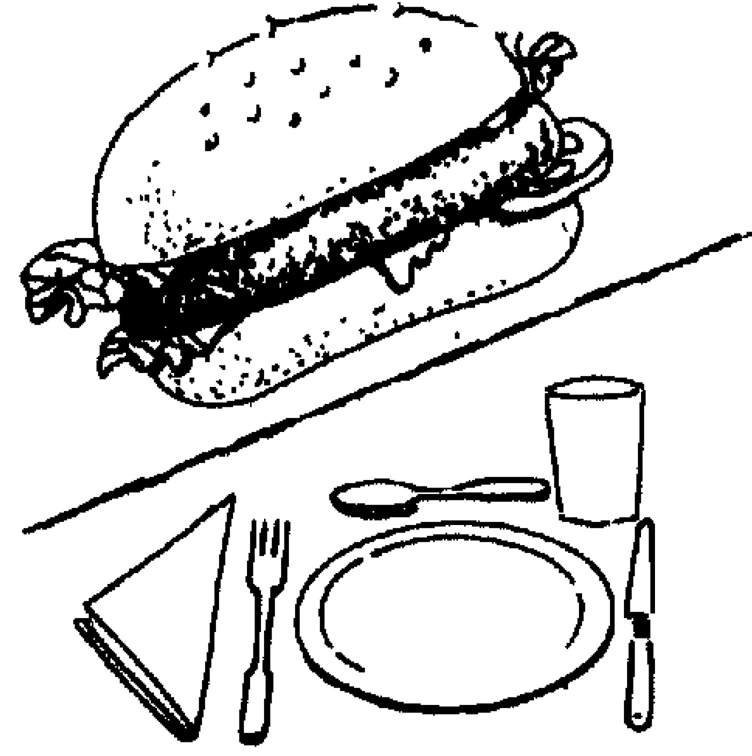
عدوى الإيدز والالتهاب الكبدي

لا تنتقل العدوى بالإتصالات العارضة كما في هذه الحالات

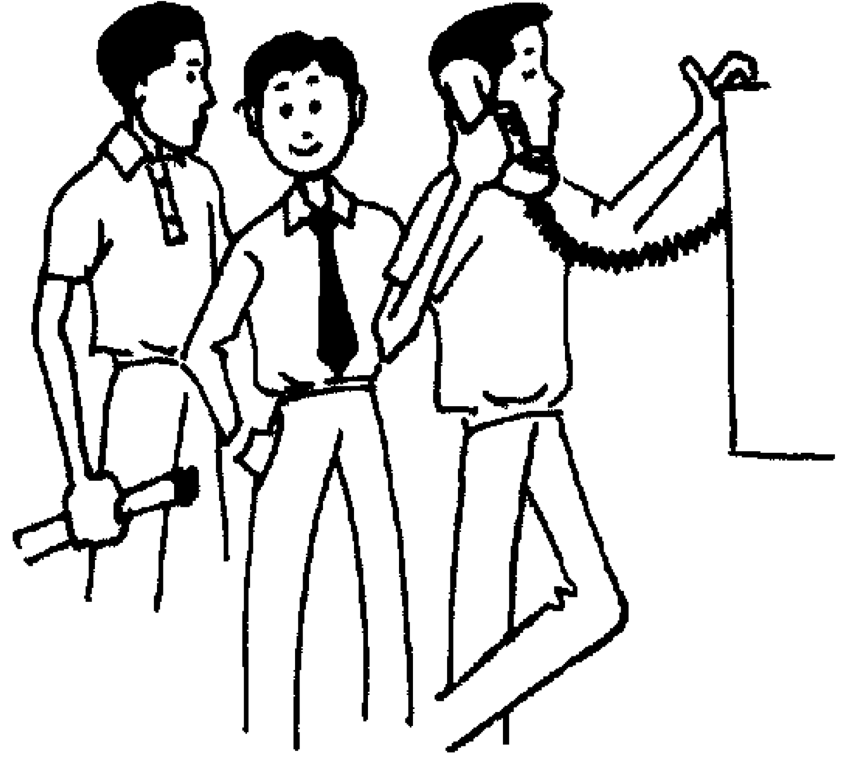

بالحشرات

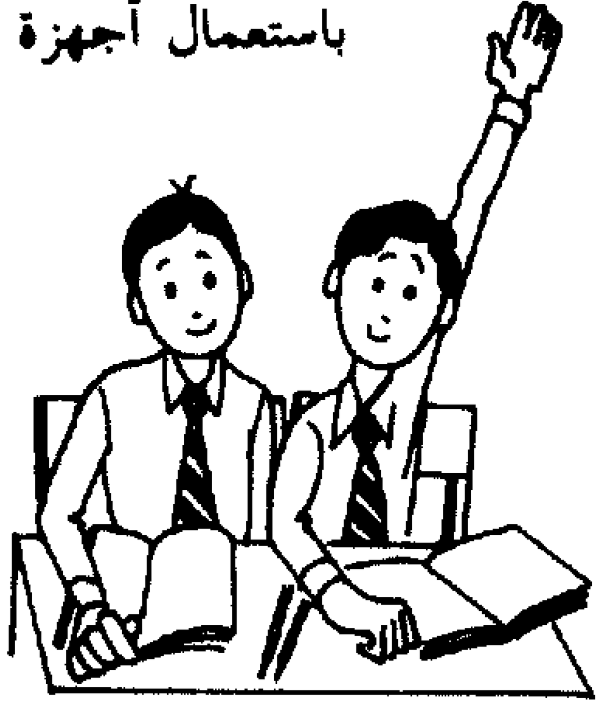

بالمصافحة أو المعانقة

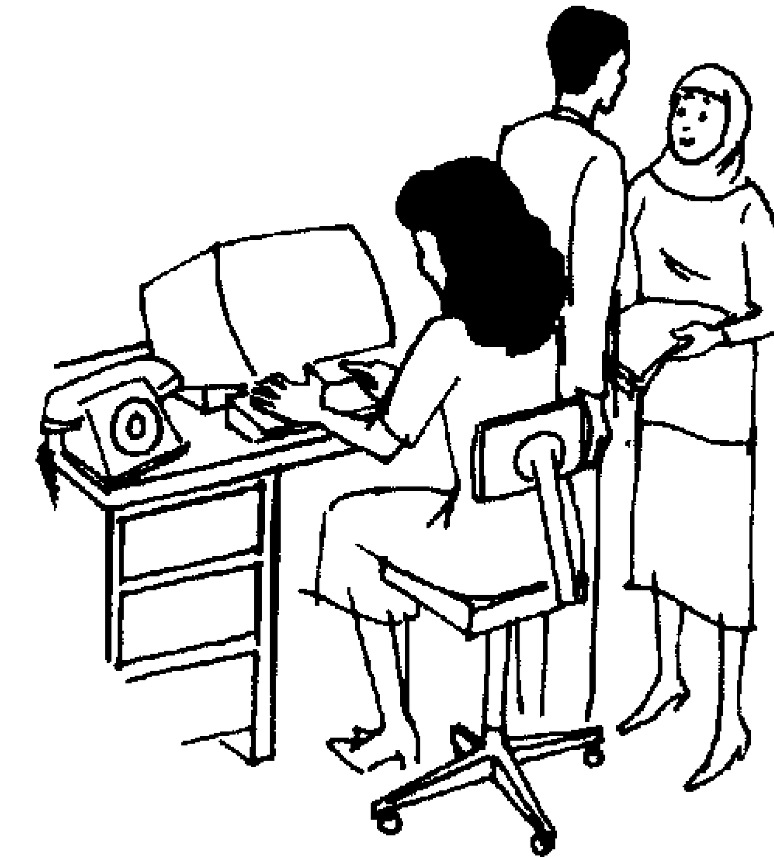

باستعمال الحمامات ودورات المياه العامة

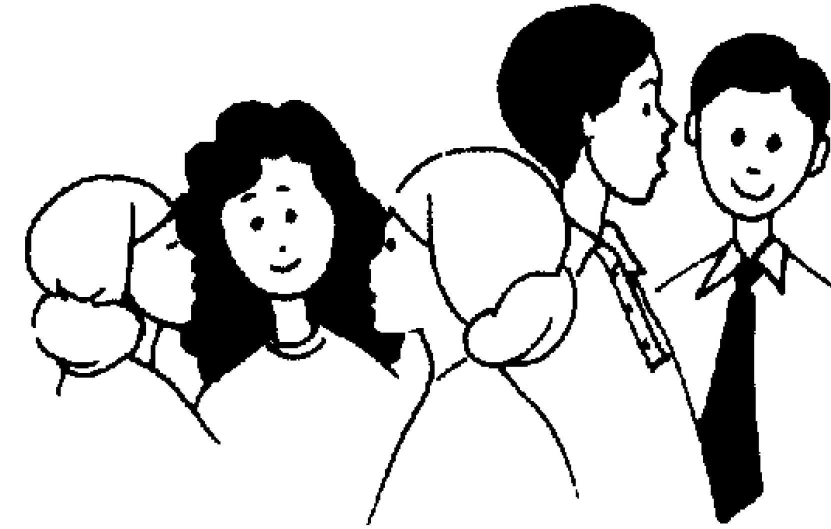

بتناول الأطعمة والمشروبات واستخدام أدوات الطعام والشراب في الأماكن العـــامة

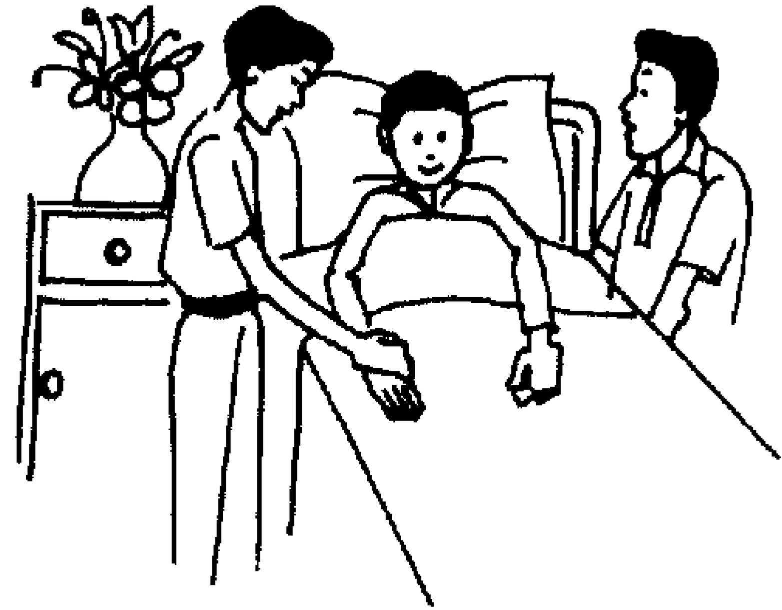

برذاذ العطس والسعال

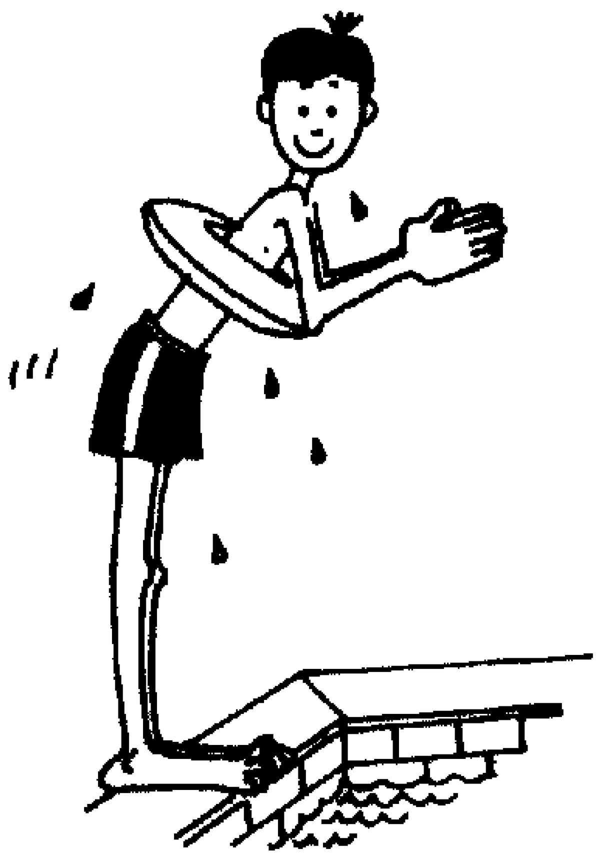

باستعمال أجهزة الهاتف العامة


بالتجاور في قاعات الدراسة


بالمخالطة في الأماكن المزدحمة كالمواصلات العامة


في محيط الأسرة أو العمل


بزيارة المرضى في المستشفيات


باستعمال أحواض السباحة العامة

كــن يقظــا

عند حدوث أى من الأعراض التالية :



إذهب فورا إلى الطبيب

فكلما ذهبت مبكرا * كانت النتائج أضمن**

ماذا تفعل إذا أصابك المرض ؟

١- البحث عن العلاج الطبى فى الحال .

٢- تخبر شريك حياتك عن إصابتك بالمرض .

٣- تنصح شريك حياتك بالفحص للتأكد من عدم إصابته بالمرض .

٤- الإمتناع عن ممارسة العلاقات الجنسية .

الجلـــسة الأولى : أجراس الخـــطر

الوقت : ٦٠ دقيقة

الأهـــــداف :

١- أن يفرق الشباب بين أمراض القناة التناسلية والأمراض المنقولة جنسيا .

٢- أن يتعرف الشباب على أمراض كل نوع وأعراضها وكيفية الوقاية منها .

الأفــــكار الرئيسية :

١- تعريف الأمراض التى تصيب القناة التناسلية .

٢- أنواع أمراض القناة التناسلية :

- إلتهاب الحوض .
- إلتهاب عنق الرحم .
- إلتهاب المهبل (الكانديدا) .
- إلتهاب قنوات فالوب .

٣- تعريف أنواع الأمراض المنقولة جنسيا :

- الزهرى .
- السيلان .
- كلاميديا .
- الثآليل التناسلية (وارتس - السنط) .
- هيربس نوع أ (الحلاء التناسلى) .
- تريكوموناس .

٤- أهم أعراض الأمراض التناسلية والأمراض المنقولة جنسيا .

٥- طرق الوقاية من كل نوع .

الأدوات المستخدمة :

١- أوراق قلابة وأقلام فلوماستر .

٢- ورقة قلابة : يكتب عليها مسبقا أهم أعراض الأمراض الأربعة التالية :

إلتهاب الحوض - إلتهاب عنق الرحم - إلتهاب قنوات فالوب - إلتهاب مهبلى .

أنظر مرفقات الجلسة إستمارة رقم (١)

الورقة القلابة الثانية : يكتب عليها مسبقا أسماء الأمراض الأربعة السابق ذكرها .

٣- عدد ٦ كروت مكتوب علي كل منها إسم مرض من الأمراض التالية :

الزهرى - السيلان - كلاميديا - وارتس - هيربس - تريكوموناس .

٤- عدد ٦ إستمارة بكل منها أعراض الأمراض الآتية :

الزهرى - السيلان - كلاميديا - وارتس - هيربس - تريكوموناس (أنظر إستمارة رقم ٢)

٥- عدد ٢٨ كارت مكتوب علي كل منها عرض من أعراض الأمراض السابقة (أنظر مرفقات الجلسة إستمارة ٣ والمكتوب بها كل الأعراض التى يمكن كتابتها فى الكروت) .

الإعداد المسبق :

١- قبل بداية الجلسة يقوم الميسر بإعداد ورقتان قلابتان :

- الأولى مكتوب عليها أعراض الأمراض الأربعة التالية : إلتهاب الحوض - إلتهاب عنق الرحم - إلتهاب قناة فالوب - الإلتهاب المهبلى إستمارة رقم١ .
- الثانية : مكتوب عليها أسماء الأمراض الأربعة السابقة .

٢- إعداد ستة كروت مكتوب على كل منها إسم مرض من الأمراض التالية :

الزهرى - السيلان - الكلاميديا - وارتس - هيربس - تريكوموناس .

٣- إعداد ٢٨ كارت مكتوب على كل منها عرض من أعراض الأمراض السابقة .

الأنشـــطة :

النشاط الأول :

١- يبدأ الميسر بطرح أول سؤال من أسئلة النقاش وهو :

- ما هى الأمراض التناسلية ؟

وباستخدام أسلوب عصف الذهن يبدأ فى تجميع الإجابات وكتابتها على السبورة ثم إستخلاص الإجابة الصحيحة منها مع الإستعانة بالخلفية العلمية .

٢- ثم يعقبه السؤال الثانى :

- ما هى الأمراض المنقولة جنسيا ؟

وبنفس أسلوب عصف الذهن يستخلص الإجابة الصحيحة ويثبتها على السبورة ويؤكد على المشاركين الفرق بين الأمراض التناسلية والأمراض المنقولة جنسيا مع ذكر أمثلة للأمراض يقترحها المشاركين ويكملها الميسر من الخلفية العلمية .

(١٠ دقائق)

النشاط الثانى :

١- يقوم الميسر بعرض الورقة القلابة الأولى الخاصة بأعراض أمراض القناة التناسلية وإخفاء القلابة الثانية المكتوب عليها أسماء الأمراض .

٢- يطلب من المشاركين قراءة الورقة القلابة الأولى جيدا ويلفت نظرهم أن هذه الأعراض مهمة جدا ولا يجب إغفالها لأنها قد تكون أعراض لأمراض خطيرة .

٣- ثم يعرض على المشاركين الورقة القلابة الثانية ذات أسماء الأمراض الأربعة .

٤- يقوم الميسر بالإجابة عن أى إستفسار من المشاركين عن الأعراض أو الأمراض مستعينا بالخلفية العلمية .

وبنهاية هذا النشاط يكون المشاركين على دراية بأهم أعراض الأمراض التناسلية الأربعة:
الإلتهاب المهبلى - إلتهاب الحوض - إلتهاب قنوات فالوب - إلتهاب عنق الرحم .

(١٥ق)

النشاط الثالث :

١- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى ٦ مجموعات ويقوم بإعطاء كل مجموعة الإستمارة رقم ٢ (المدون فيها أعراض الأمراض الستة) : السيلان - الزهرى - الكلاميديا - وارتس - هيربس - تريكوموناس، ويطلب منهم قراءتها جيدا وسريعا .

٢- يقوم الميسر بتسمية كل مجموعة باسم مرض من هذه الأمراض .

٣- يقوم الميسر بتوزيع الكروت الثمانية والعشرون المدون عليها الأعراض على المجموعات الستة عشوائيا .

٤- يطلب الميسر من كل مجموعة جمع كروت الأعراض الخاصة بالمرض المسند إليهم سواء كانت هذه الأعراض موجودة معهم أو موجودة مع المجموعات الأخرى ويسمح لهم بالتنقل بين المجموعات لجمع الكروت .

٥- يقوم الميسر بوضع الكروت الستة المكتوب عليها أسماء الأمراض على السبورة .

٦- ثم يطلب من كل مجموعة وضع (أو كتابة) الأعراض الخاصة بالمرض المسند إليهم على السبورة أسفل الكارت الخاص بالمرض .

٧- بعد الإنتهاء من وضع الكروت (أو كتابة كل الأعراض)، يدعو الميسر المشاركين إلى التمعن فى كل الأعراض المعروضة أمامهم، ثم يبدأ فى أسئلة النقاش :

- هل لاحظت وجود تشابه بين الأعراض المختلفة فى هذه الأمراض ؟ ما هى هذه الأعراض ؟
- ما هى الإقتراحات المقدمة للوقاية من هذه الأمراض ؟

٨- يعقب كل سؤال التأكيد على الصحيح من الإجابات وإضافة الباقى من الخلفية العلمية .

٩- وبنهاية هذا النشاط يكون المشاركين على دراية بأهم أعراض الأمراض الستة المنقولة جنسيا الآتية :

١- الزهرى .	٢- السيلان .	٣- الهيربس .
٤- الوارتس	٥- الكلاميديا .	٦- التريكوموناس

١٠- ثم يوجه الميسر السؤال التالى للمشاركين :

• ما هى طرق الوقاية من هذه الأمراض ؟

ثم يجمع الإجابات ويثبت الصحيح منها ويضيف ما يلزم من الخلفية العلمية .

• على الميسر أن يجمع الإستمارة الخاصة بالأمراض مرة ثانية من المشاركين وكذلك الكروت لإستخدامها مع مشاركين آخرين فى جلسات أخرى . (٣٠ق)

الإستنتاج :

• يقوم الميسر بإستنتاج النقاط الأساسية التى تمت مناقشتها فى هذه الجلسة بالنسبة لأمراض القناة التناسلية والأمراض الستة المنقولة جنسيا وأعراضها الأساسية وطرق الوقاية منها .

(٥ق)

الإســـــتمارات الخاصة بجلسة أجراس الخطر

توجد هذه الإستمارات فى الصفحات التالية :

- **إستمارة رقم (١) أهم أعراض الأمراض الأربعة :**
  - إلتهاب الحوض .
  - إلتهاب المهبل .
  - إلتهاب قناة فالوب .
  - إلتهاب عنق الرحم .
- **إستمارة رقم (٢) : أعراض الأمراض الستة :**
  - السيلان
  - الزهرى
  - الكلاميديا
  - الهيربس
  - الوارتس
  - التريكوموناس .
- **إستمارة رقم (٣) :** كل الأعراض التى يمكن كتابتها على الكروت الثمانية والعشرون .
- مرفق كن يقظا .

إســــــتمارة رقم (١)

• **إحذرى الأعراض الآتية !**

١- ألم ومغص شديد أسفل البطن يصاحبه إرتفاع فى درجة الحرارة .

٢- عدم إنتظام الدورة الشهرية .

٣- حدوث آلام عند الجماع .

٤- إفرازات مهبلية قد يكون لونها أبيض أو أصفر ذو رائحة كريهة .

٥- نزول بعض نقاط دم من المهبل أو نزيف دموى بين الدورات الشهرية أو بعد الجماع .

٦-حكه ورغبة فى الهرش الشديد فى منطقة المهبل .

٧-تغير فى رائحة البول .

٨-حرقان فى البول .

تكتب على ورقة قلابة

إســـتمارة رقم (٢)

١- الزهرى :

- **الأعراض** : تمر بثلاث مراحل :

المرحلة الأولى :

- هى أكثر المراحل التى يكون فيها المرض معد .
- تظهر الأعراض بعد فترة عشرون يوما تقريبا وهى فترة الحضانة وهى الفترة بين إصابة الإنسان بالميكروب وظهور الأعراض .
- تظهر الإصابة فى صورة قرحة على الأعضاء التناسلية للرجل والمرأة .
- تظهر أيضا على صورة قرحة على الفم أو فتحة الشرج أو اللسان .
- القرح غير مؤلمة ويصاحبها تضخم فى الغدد الليمفاوية المحيطة بمنطقة الإصابة .
- تختفى الأعراض فى هذه المرحلة بدون علاج فى فترة من ٦-٨ أسابيع .

المرحلة الثانية : تظهر أعراضها إذا لم تعالج المرحلة الأولى :

يتجه غزو الميكروب إلى الدم فيصيب معظم أعضاء الجسم بالآتى أو ببعضا منه :

- طفح جلدى وارتفاع فى درجة الحرارة وصداع شديد .
- ضعف عام وسقوط شعر الرأس .
- بقع بيضاء على الفم والبلعوم .
- ظهور إلتهابات على الجهاز التناسلى .

المرحلة الثالثة :

- قد يتأخر ظهورها لسنوات عديدة .
- تصيب معظم أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبى – القلب – العظام – العين .
- يصعب العلاج فى هذة المرحلة .
- قد تؤدى إلى الوفاة .

٢- السيلان :

الأعراض : تختلف على حسب :

أ- مرحلة المرض .

ب- جنس المريض .

الأعراض لدى الرجل :

- آلام عند التبول وزيادة فى عدد مرات التبول .
- إفرازات صديدية تتفاوت فى الكثافة ودرجة الألم .
- تضخم فى الغدد الليمفاوية أعلى الفخذ .

الأعراض لدى المرأة :

- أقل وضوحا ويصعب إكتشافها .
- الرغبة فى التبول عدة مرات والشعور بحرقان عند التبول .
- إلتهاب عنق الرحم والشعور بألم خلال العلاقة الجنسية .
- آلام أسفل البطن .

٣- مرض التريكوموناس :

عدوى التريكوموناس عند النساء : فترة الحضانة من ١-٣ أسابيع .

- تؤدى العدوى إلى إفرازات مهبلية صفراء كريهة الرائحة وتحدث ألم عند الإتصال الجنسى.
- عند الكشف الطبى نجد أن جدار المهبل يكون مائلا للإحمرار وعنق الرحم يكون لون الفراولة نتيجة الإلتهاب الشديد .
- يحدث أحيانا إلتهاب فى مجرى البول يؤدى إلى حرقان شديد أثناء التبول وإنما يحدث المرض عادة فى فترة الإخصاب وأحيانا بعد سن اليأس أو قبل سن البلوغ وتحدث الإصابة نتيجة الإتصال الجنسى واستعمال الملابس الداخلية للغير .

عدوى التريكوموناس عند الرجال : مدة الحضانة من ١- ٣ أسابيع .

- تؤدى العدوى إلى إلتهاب مجرى البول .

٤- مرض الكلاميديا :

الأعراض عند الرجال :

- ٧٥% من المصابين لا تظهر عليهم أية أعراض .
- آلام عند التبول وتعكر فى لون البول .

الأعراض عند النساء :

- ٧٥% من المصابات لا تظهر عليهن أية أعراض .
- إفرازات مهبلية ناتجة من إلتهابات عنق الرحم .
- نزيف مهبلى غير منتظم .
- آلام فى البطن وفى الجماع .
- آلام عند التبول .

٥- مرض الحلاء التناسلى (هيربس) :

الأعراض :

- آلام عند التبول .
- ظهور بثور مؤلمة حول أو على الأعضاء التناسلية تختفى وتظهر بعد فترة .

٦- مرض الثآليل التناسلية (وارتس أو السنط) :

الأعراض :

- ظهور سنط على الجلد وغالبا ما يكون عدد كثير من السنط على القضيب أو جلد الخصية.
- فى الأنثى على جلد الشفرتين وحولهما .

إســــــتمارة رقم (٣)

تحضير ألـــ ٢٨ كارت الخاص بالأعراض

١- المرحلة الأولى	• ظهور قرحة على الأعضاء التناسلية للرجل والمرأة .
٢- المرحلة الأولى	• قرحة على الفم أو فتحة الشرج أو اللسان .
٣- المرحلة الأولى	• تضخم فى الغدد الليمفاوية المحيطة بمنطقة الإصابة .
٤- المرحلة الثانية	• طفح جلدى وارتفاع فى درجة الحرارة وصداع شديد .
٥- المرحلة الثانية	• ضعف عام وسقوط شعر الرأس .
٦- المرحلة الثانية	• بقع بيضاء على الفم والبلعوم .
٧- المرحلة الثانية	• ظهور إلتهابات على الجهاز التناسلى .
٨- المرحلة الثالثة	• تصيب معظم أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبى والقلب والعظام والعين وقد يؤدى إلى الوفاة .
٩- الأعراض لدى الرجل	• آلام عند التبول وزيادة فى عدد مرات التبول .
١٠- الأعراض لدى الرجل	• إفرازات صديدية تتفاوت فى الكثافة ودرجة الألم .
١١- الأعراض لدى الرجل	• تضخم فى الغدد الليمفاوية فى أعلى الفخذ .
١٢- الأعراض لدى المرأة	• أقل وضوحا ويصعب إكتشافها .
١٣- الأعراض لدى المرأة	• الرغبة فى التبول عدة مرات والشعور بحرقان عند التبول .
١٤- الأعراض لدى المرأة	• آلام أسفل البطن .
١٥- الأعراض لدى المرأة	• إلتهاب عنق الرحم والشعور بألم خلال العلاقة الجنسية .
١٦- الأعراض لدى المرأة	• إفرازات مهبلية صفراء كريهة الرائحة ويحدث ألم عند الجماع.
١٧- الأعراض لدى المرأة	• حرقان شديد أثناء التبول فى فترة الإخصاب، سن اليأس أو البلوغ .

١٨- الأعراض عند الرجال • ٧٥% من المصابين لا تظهر عليهم أى أعراض .

١٩- الأعراض لدى الرجال • آلام عند التبول وتعكر فى لون البول .

٢٠- الأعراض لدى النساء • ٧٥% من المصابات لا تظهر عليهن أى أعراض .

٢١- الأعراض عند النساء • إفرازات مهبلية .

٢٢- الأعراض لدى النساء • نزيف مهبلى غير منتظم .

٢٣- الأعراض لدى النساء • آلام عند التبول .

٢٤- الأعراض لدى النساء • آلام فى البطن وعند الجماع .

٢٥- آلام عند التبول .

٢٦- ظهور بثور مؤلمة حول أو على الأعضاء التناسلية تختفى وتظهر بعد فترة .

٢٧- ظهور سنط على الجلد وغالبا ما يكون هناك عدد كبير من السنط على القضيب أو جلد الخصية .

٢٨- فى الأنثى ظهور سنط على جلد الشفرتين وحولهما .

ملحوظة : فى حالة عدم وجود ورق مقوى لكتابة الكروت يمكن للميسر بعد تصوير هذه الإستمارة أن يقص بعد كل عرض ويستعمل هذه القصيصات بدلا من الكروت، ومن الممكن أيضا أن يلصق هذه القصيصات على الورق المقوى بدلا من كتابتها تسهيلا له

الجلســة الثانيــة : كائنات الهلاك

الوقت : ٤٥دقيقة

الأهـــداف :

١- أن يتعرف الشباب على ماهية مرض الإيدز وفيروس الكبد الوبائى (C ، B) .

٢- أن يتعرف المشارك على طرق الإنتقال والأعراض لكل من مــرض الإيــدز والإلتهاب الكبدى الوبائى وكيفية الوقاية منهما .

الأفـــكار الرئيـسية :

١- تعريف مرض الإيدز وأعراضه .

٢- تعريف إلتهاب الكبد الوبائى وأعراضه .

٣- طرق إنتقال الإيدز وفيروس الكبد الوبائى بنوعيه (B) ، (C) .

٤- طرق الوقاية من الإيدز وإلتهاب الكبد الوبائى .

الأدوات المستخدمة :

١- ملصق رقم ١ (من منهم يحمل فيروس الإيدز أو فيروس الكبد الوبائى) .

٢- ملصق رقم ٢ (طرق إنتقال مرض الإيدز وإلتهاب الكبد الوبائى B,C) .

٣- ملصق رقم ٣ (الطرق التى لا ينتقل بها أى من الإيدز أو إلتهاب الكبد الوبائى B,C).

٤- مجموعة كروت بديل للملصق رقم (٢) ، (٣)

٥- ملصق رقم ٤ (الصورة النهائية لمريض الإيدز قبل الموت) .

٦- إستمارة إستبيان حول مرض الإيدز والإلتهاب الكبدى الوبائى .

الإعداد المسبق :

١- ورقة قلابة مكتوب عليها أعراض مرض الإيدز والإلتهاب الكبدى الوبائى وتوضع فـــى حجرة التدريب وتغطى (فى حالة إحتياج الميسر لها) .

٢- يقوم الميسر بوضع الملصقات الأربعة خلف بعضهم البعض على السبورة الورقية علـــى أن يفصل بين كل منها ورقة قلابة .

الأنشـــــطة :

النشـــاط الأول :

١- يوجه الميسر إلى المشاركين الأسئلة التالية :

- ما الذى تعرفه عن مرض الإيدز ؟
- ما الذى تعرفه عن مرض الإلتهاب الكبدى الوبائى ؟ وما هى أنواعه ؟

٢- يعقب السؤال الأول قيام الميسر بجمع الإجابات وذكر ما يلزم من الخلفية العلمية وشـرح معنى نقص المناعة المكتسبة (متلازمة العوز المناعى المكتسب) .

ثم يعقب السؤال الثانى قيام الميسر بجمع الإجابات وذكر ما يلزم من الخلفية العلمية وشـــــرح مسبب مرض الإلتهاب الكبدى، وأيضا ذكر عمر الفيروس الكبدى الذى يستغرق فترة طويلـــة فى الهواء حتى يموت، إضافة إلى أن هناك نوع من الإلتهاب الكبدى لا ينتقل جنسيا أو عـــن طريق نقل الدم وهو الإلتهاب الكبدى (أ) حيث ينتقل عن طريق الأكل والشرب .

٣- يقوم الميسر بعرض الملصق رقم (١) الخاص بمجموعة الناس ويطرح الســـؤال التـــالى على المشاركين :

- من من هؤلاء الأشخاص يحمل العدوى لفيروس الإيدز أو لفيروس الكبد الوبائى ؟
- يعقب تلقى الإجابة توضيح من الميسر أنه من الصعب إكتشاف الأشخاص حاملى فيروس نقص المناعة المكتسب أو فيروس الكبد الوبائى وذلك لأن الأعراض لا تظهر إلا بعد فترة تمتد من ٦- ١٠ أشهر .

٤- يعقب ذلك سؤال المشاركين الأسئلة التالية :

- ما هى الأعراض التى قد تظهر على حامل فيروس العوز المناعى البشرى (الإيدز) أثناء تطور المرض داخل جسمه ؟
- يقوم الميسر بتلقى الإجابات وتثبيت الصحيح منها مع إضافة ما يلزم من الخلفية العلمية .
- ما هى الأعراض التى يمكن الإستدلال بها على حامل عدوى فيروس الكبد الوبائى (C) ، (B)؟

يقوم الميسر بتلقى الإجابات وتثبيت الصحيح منها مع إضافة ما يلزم من الخلفية العلمية على أن يفرق الميسر بين أعراض كلا من الفيروس B ، C .

ملحوظة : فى حالة عدم معرفة المشاركين لأعراض أيا من المرضين أو كلاهما على الميسر أن يعرض أعراض كلا منهما على ورقة قلابة معدة مسبقا مكتوب عليها تلك الأعراض ويتم التعليق عليها من قبل الميسر .

(٢٠ دقيقة)

النشـــاط الثانى :

١- يقوم الميسر بعرض الملصق رقم (٢) الخاص بطـرق إنتقـال العـدوى ويطلـب مـن المشاركين أن ينظروا بعين الإهتمام إلى الملصق ثم يذكروا طرق إنتقال كلا من الإيـدز والإلتهاب الكبدى الوبائى **B , C** وبعد تلقى إجابات المشاركين يقوم الميسر بإضافة مـا يلزم من الخلفية العلمية .

٢- على الميسر أن يوضح أن الإلتهاب الكبدى **(C)** ينتقل عن طريق الدم ولم يثبت للآن أنـه ينتقل جنسيا .

٣- ثم يقوم الميسر بعرض الملصق رقم ٣ الخاص بالطرق التى لا ينتقل بها كل من الإيـدز والإلتهاب الكبدى الوبائى ويقوم بمناقشة المشاركين فيه ويؤكد عليه .

٤- ثم يطرح الميسر السؤال التالى : ما هى سلوكيات الوقاية التى يمكننـا بـها أن نتقـى الإصابة من الإيدز أو الإلتهاب الكبدى الوبائى ؟ وبعد النقاش مـع المشـاركين حـول السلوكيات يقوم الميسر بذكر ما يلزم من الخلفية العلمية .

(١٥ دقيقة)

بديل للنشاط الثانى : فى حالة عدم وجود الملصق رقم٢،٣ يتم إستخدام كروت يحمل كـل كرت جزء من الملصق .

مثال : (كارت يحمل طريقة من طرق إنتقال الإيدز والإلتهاب الكبدى) ويتم تناول الكروت بأن يعرض الميسر أحد الكروت ويتم فتح النقاش حوله ثم يليه بالكارت الآخر وهكذا لآخر الكروت وبعد الإنتهاء من تناول الكروت يطرح الميسر السؤال التالى :

- ما هى سلوكيات الوقاية التى يمكننا بها أن نتقى الإصابة بكل من الإيدز والإلتهاب الكبدى الوبائى ؟

النشاط الثالث :

١- يقوم الميسر بتوزيع إستمارة الإستبيان المرفقة ويطلب من المشاركين إستيفائها خلال ٥ دقائق .

- ثم يطلب من المشاركين عرض إجاباتهم، بأن يعرض أحد المشاركين نقطه واحدة من الإستمارة ويعقب عرضه تصحيح المعلومة من قبل باقى المشاركين إذا كانت خاطئة، وهكذا فى باقى النقاط على أن يضيف الميسر ما يلزم لكل نقطة كما هو مذكور فى الخلفية العلمية ويؤكد على أهمية هذه النقاط .
- يقوم الميسر بعرض الملصق رقم (٤) (مريض الإيدز فى آخر مراحل المرض قبل الوفاة مباشرة)، ثم ينوه الميسر إلى وجود مرفق الإيدز ومرض الإلتهاب الكبدى الوبائى .

(١٠ دقائق)

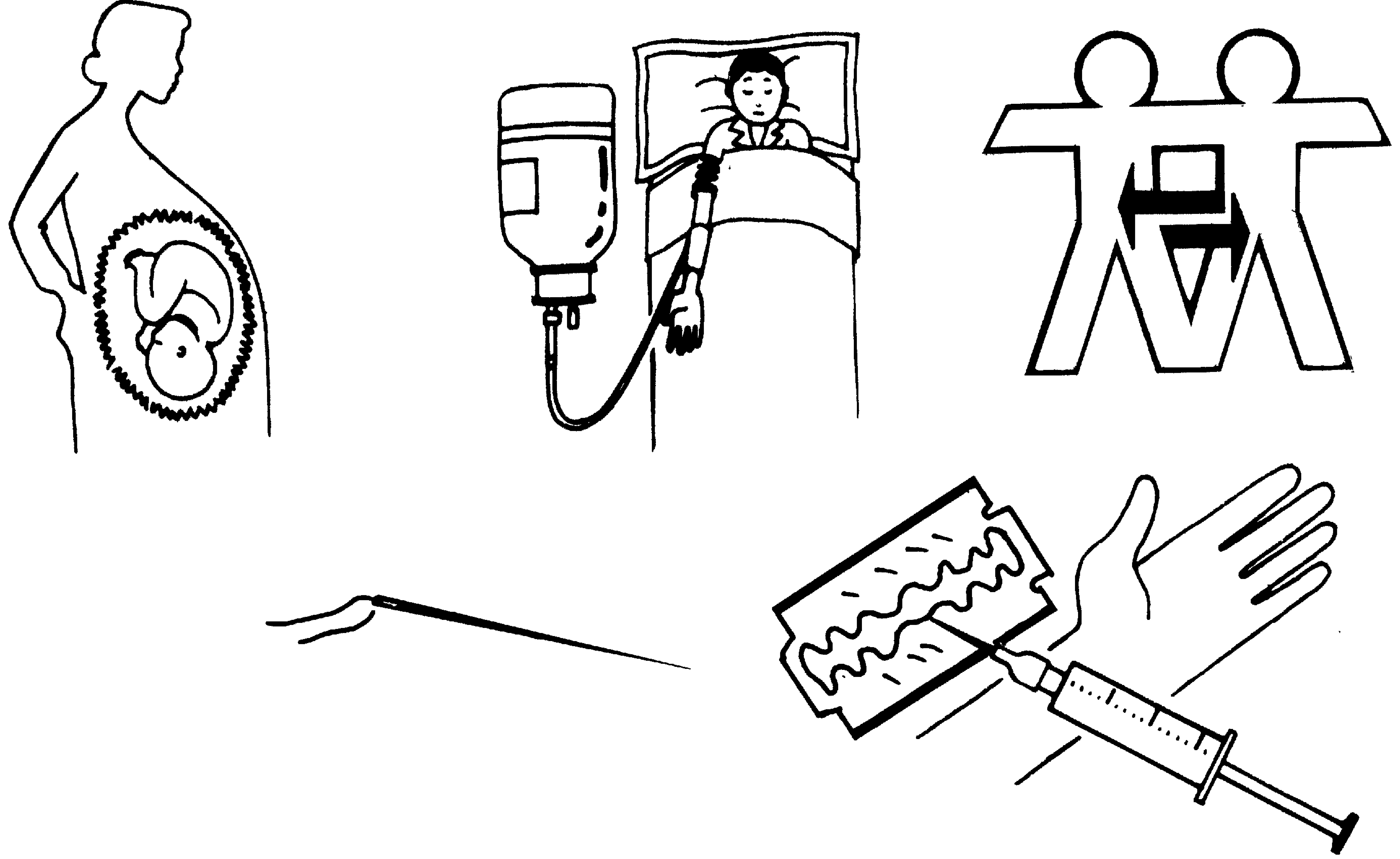
ملصق رقم (١)

من منهم يحمل فيروس الإيدز أو فيروس الكبد الوبائى



ملصق رقم (٢)

طرق إنتقال مرض الإيدز والتهاب الكبد الوبائى



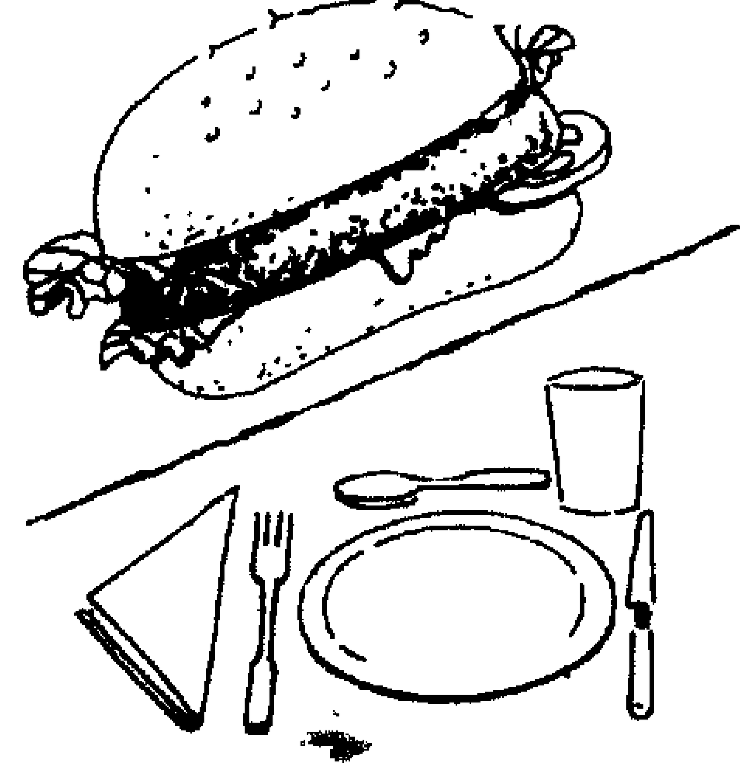
ملصق رقم (٣)

عدوى الإيدز والالتهاب الكبدي B

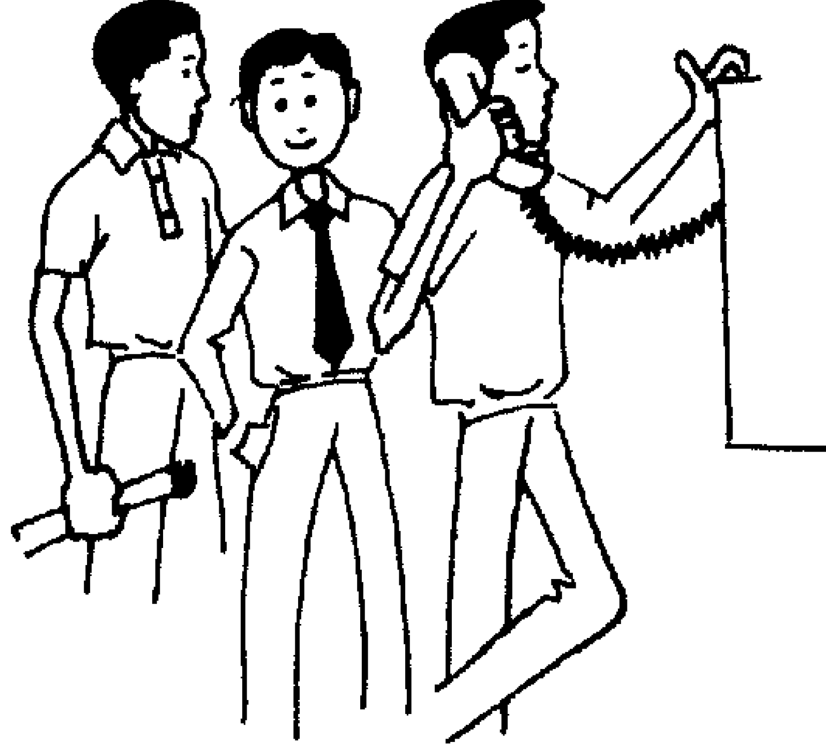
لاتنتقل العدوى بالإتصالات العارضة كما في هذه الحالات



بالحشرات



بتناول الأطعمة والمشروبات واستخدام أدوات الطعام والشراب في الأماكن العامة



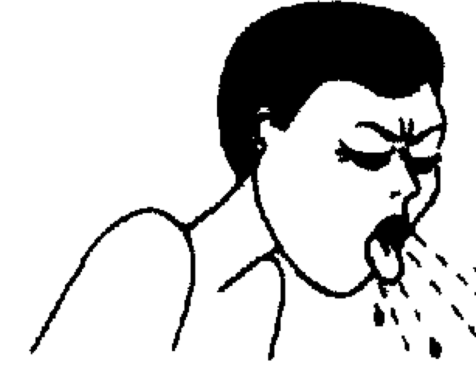
باستعمال أجهزة الهاتف العامة



بالمصافحة أو المعانقة



باستعمال الحمامات ودورات المياه العامة



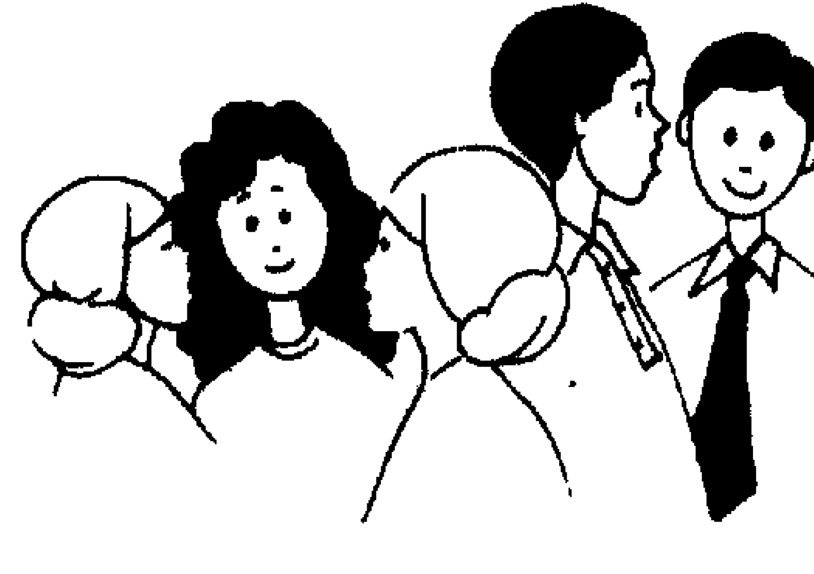
برذاذ العطس والسعال



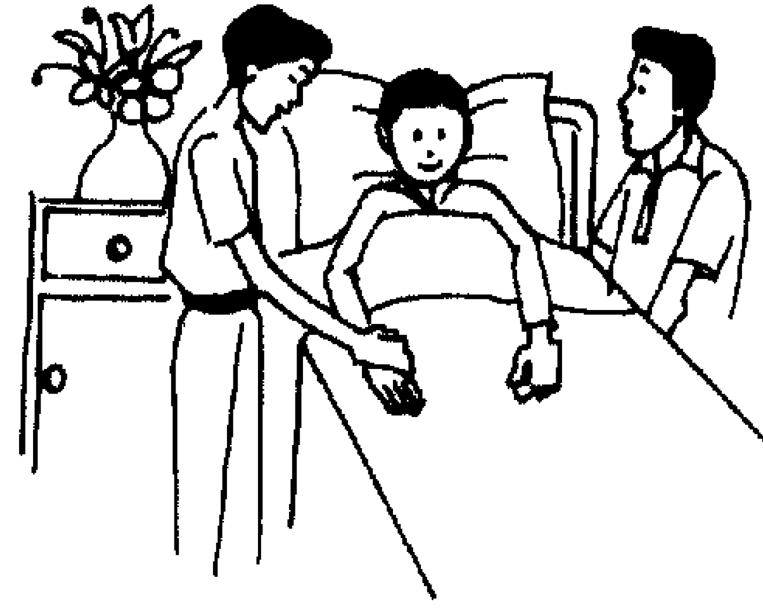
بالتجاور في قاعات الدراسة



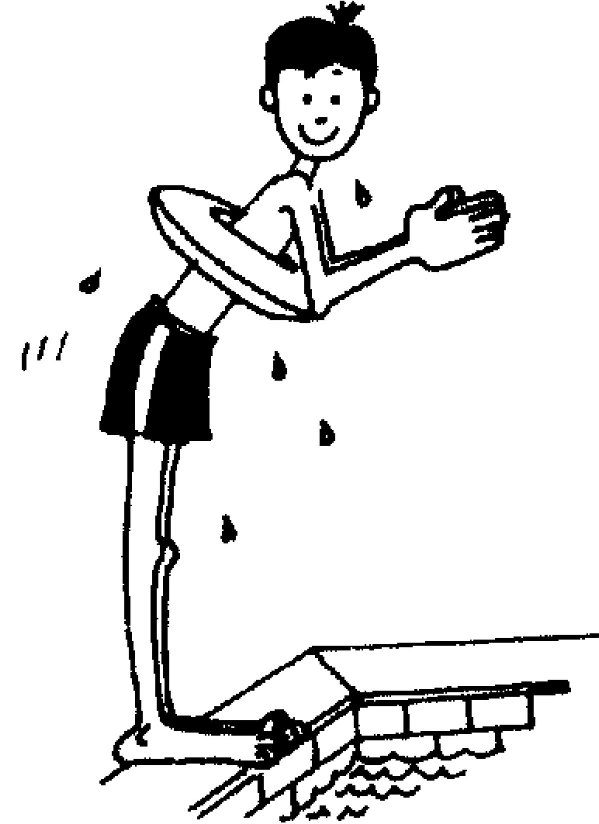
بالمخالطة في الأماكن المزدحمة كالمواصلات العامة



في محيط الأسرة أو العمل



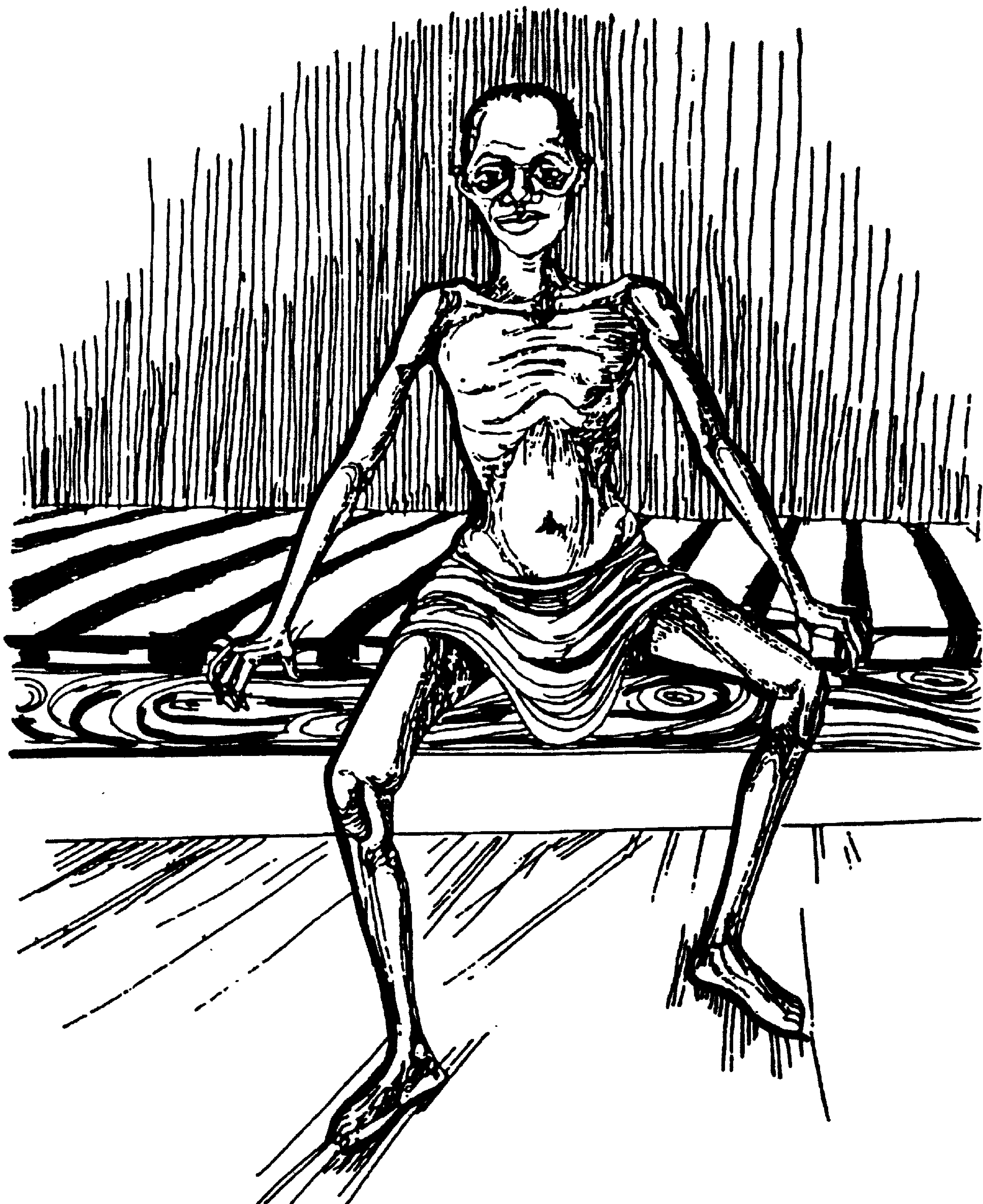
بزيارة المرضى في المستشفيات



باستعمال أحواض السباحة العامة

ملصق رقم ٤

الصورة النهائية لمريض الإيدز فى آخر مراحل المرض قبل الوفاة مباشرة



إستمارة إستبيان
حول مرض الإيدز وفيروس الكبد الوبائى

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ثم صحح الخطأ :

١- ينتقل الإيدز فقط عن طريق الإتصال الجنسى من شخص مصاب إلى شخص سليم . ( )

٢- لاينتقل الإيدز من الحامل الحاملة للمرض إلى الجنين . ( )

٣- لاتنتقل العدوى بفيروس الإيدز باستعمال المراحيض العامة . ( )

٤- ينتقل الإيدز عن طريق الحشرات الماصة للدماء . ( )

٥- ينتقل الإيدز عن طريق حمامات السباحة . ( )

٦- ينتقل الإيدز عن طريق اللعاب والعرق والدموع . ( )

٧- يقى الواقى الذكرى بنسبة كبيرة من الإصابة بمرض الإيدز ولكنه غير مضمون . ( )

٨- لايوجد دواء يقضى على فيروس الإيدز الآن . ( )

٩- لاينتقل الإيدز عن طريق المصافحة . ( )

١٠- ينتشر الإيدز بنسبة أكبر بين مدمنى المخدرات عن طريق الحقن . ( )

١١- الإيدز ينتقل عن طريق الدم ومشتقاته . ( )

١٢- عدم ظهور أعراض مرض الإيدز على الشخص يعنى أنه غير مصاب . ( )

١٣- ينتقل فيروس الكبد الوبائى (B) عن طريق الإتصال الجنسى . ( )

١٤- ينتقل فيروس الكبد الوبائى (B) و (C) عن طريق نقل الدم . ( )

١٥- الطريقة الوحيدة كى تمنع مريض الإيدز من نشر المرض هو إمتناعه عن العلاقة الجنسية . ( )

١٦- هناك نسبة كبيرة فى مصر من المصابين بمرض الكبد الوبائى (C) . ( )

إستمارات التقييم

إستمارة الميسر

إسم الميسر :

إسم الوحدة :

إسم الجلسة :

التاريخ :

وقت بدء الجلسة : وقت إنتهاء الجلسة :

١- الخلفية العلمية للجلسة :

هل كانت المعلومات كافية ؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة بـــ لا أذكر لماذا ؟

....

- هل كانت واضحة ومفهومة ؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة بـــ لا أذكر لماذا وما هى مقترحاتك ؟

....

....

٢- الأنشطة التدريبية :

- هل كانت التعليمات كافية لإدارة النشاط ؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة بـ لا ما هى مقترحاتك ؟

....

....

هل كانت التعليمات واضحة ؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة بـ لا أذكر التوضيحات اللازمة ؟

....

....

٣- هل كانت الوسائل التدريبية مناسبة ؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة بـ لا أذكر السبب ؟

....

....

٤- هل ترى أن الجلسة كانت :

ممتازة ☐ جيدة ☐ متوسطة ☐

٥- ما هى إقتراحاتك لتحسين الجلسة ؟

....

....

....

إستمارة الملاحظ

إسم الملاحظ :

التاريخ :

إسم الميسر :

إسم الوحدة :

إسم الجلسة :

وقت بدء الجلسة : وقت الإنتهاء :

خطوات الجلسة :

أولا : الأهداف

أ- ذكرت نعم ☐ لا ☐

ب- واضحة ومفهومة نعم ☐ لا ☐

- **إذا كانت الإجابة بـ لا على (ب) أذكر السبب ؟**

....

....

ثانيا : الأنشطة :

النشاط الأول : نوع النشاط :

أ- الإرشادات واضحة نعم ☐ جزئيا ☐ لا ☐

ب- يخدم الهدف نعم ☐ جزئيا ☐ لا ☐

جـ- سهل فى التنفيذ وملائم نعم ☐ جزئيا ☐ لا ☐

د- شيق نعم ☐ جزئيا ☐ لا ☐

- **إذا كانت الإجابة بـ لا أو جزئيا على أحد البنود السابقة أذكر السبب ؟**

....

....

هـ- الوقت الذى إستغرقه النشاط :

و- وسائل التدريب المستخدمة فى النشاط : ضع علامة صح على المناسب :

١- السبورة أو السبورة الورقية .

٢- ملصقات

٣- الكاسيت .

هل كانت واضحة نعم ☐ لا ☐

هل إستخدمت فى الوقت المناسب نعم ☐ لا ☐

- **إذا كانت الإجابة بـــ لا أذكر السبب ؟**

....

النشاط الثانى (إن وجد) :

نوع النشاط :

أ- الإرشادات واضحة	نعم	☐	جزئيا	☐	لا	☐
ب- يخدم الهدف	نعم	☐	جزئيا	☐	لا	☐
جـ- سهل فى التنفيذ وملائم	نعم	☐	جزئيا	☐	لا	☐
د- شيق	نعم	☐	جزئيا	☐	لا	☐

إذا كانت الإجابة بـــ لا أو جزئيا على أحد البنود السابقة أذكر السبب ؟

....

....

هـ- الوقت الذى إستغرقه النشاط :

و- وسائل التدريب المستخدمة فى النشاط : ضع علامة صح على المناسب :

١- السبورة أو السبورة الورقية

٢- ملصقات .

٣- الكاسيت .

هل كانت واضحة نعم ☐ لا ☐

هل إستخدمت فى الوقت المناسب نعم ☐ لا ☐

- **إذا كانت الإجابة بـــ لا أذكر السبب :**

....

....

النـــشاط الثالث : (إن وجد)

نوع النشـــاط :

أ- الإرشادات واضحة	نعم	☐	جزئيا	☐	لا ☐
ب- يخدم الهدف	نعم	☐	جزئيا	☐	لا ☐
جـــ- سهل فى التنفيذ وملائم	نعم	☐	جزئيا	☐	لا ☐
د- شيق	نعم	☐	جزئيا	☐	لا ☐

- **إذا كانت الإجابة بـــــ لا أو جزئيا على أحد البنود السابقة أذكر السبب ؟**

....

....

هـــ- الوقت الذى إستغرقه النشاط :

و- وسائل التدريب المستخدمة فى النشاط : ضع علامة صح على المناسب :

١- السبورة أو السبورة الورقية

٢- ملصقات .

٣- الكاسيت .

هل كانت واضحة	نعم	☐	لا	☐
هل إستخدمت فى الوقت المناسب	نعم	☐	لا	☐

- **إذا كانت الإجابة بـــــ لا أذكر السبب :**

....

....

ثالثا : توجيه الأســـــــــئلة :

• هل طرحـــت أســئلة أثنـــاء أو بعــد الأنشطة	نعم	☐	لا	☐
• هل كانت الأسئلة واضحة ومفهومة	نعم	☐	لا	☐
• هل تم تصحيح المعلومات الخاطئة	نعم	☐	لا	☐
• هل تم تشجيع المشاركين على النقاش	نعم	☐	لا	☐
هل تم تثبيت المعلومات الصحيحة	نعم	☐	لا	☐

- **تعليقات أخرى :**

....

....

الإســـتنتاج :

• هل طرحت المفاهيم الأساسية	نعم ☐	لا ☐
• هل طرحت المفاهيم بصورة واضحة وسليمة	نعم ☐	لا ☐
• هل تم تشجيع المشاركين على النقاش	نعم ☐	لا ☐
• هل تم تثبيت المعلومات الصحيحة	نعم ☐	لا ☐

تعليقات أخرى :

....

....

إســـــتمارة ردفعل المشارك
عن جلسة تدريبية

إسم الوحدة التدريبية :

إسم الجلسة التدريبية :

التـــاريـــخ :

الرجا وضع علامة صح أمام الإجابة المناسبة :

١- مدى تحقيق أهداف الجلسة التدريبية :

تحقيق كامل ☐ تحقيق جزئى ☐ لم تتحقق ☐

٢- الأساليب التدريبية المستخدمة كانت مناسبة :

نعم ☐ لا ☐

إذا كانت الإجابة بـــــ لا أذكر لماذا ؟

....

٣- الأساليب التدريبية المستخدمة كانت شيقة :

نعم ☐ لا ☐

إذا كانت الإجابة بـــ لا أذكر لماذا ؟

....

٤- الوسائل التدريبية المستخدمة ساهمت فى فعالية هذه الجلسة :

نعم ☐ لا ☐

٥- الوقت المخصص لهذه الجلسة كان :

أكثر مما يجب ☐ مناسب ☐ أقل مما يجب ☐

٦- ما هى الخبرات التى إكتسبتها خلال هذه الجلسة :

....

....

٧- تعليقات أخرى :

....

....

المـــــــــــــراجع

١- د٠ إبراهيم كمال، أ٠ وفية السرجانى : قراءات فى الزواج- جمعية تنظيم الأسرة بالقاهرة .
٢- د٠ أحمد عزت راجح : أصول علم النفس - دار المعارف المصرية صدر ١٩٧٩طبعة ١٩٩٥ .
٣- د٠ إسماعيل حسن عبدالبارى : المرأة والتنمية فى مصر - دار المعارف المصرية ١٩٧٩.
٤- د٠ أمال عبدالهادى : تقرير عن ورشة عمل حول ختان الإناث - اللجنة القومية للمنظمات غير الحكومية مارس ١٩٩٥ .
٥- د٠ أميرة صادق : الرضاعة الطبيعية - محاضرة بمعهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
٦- د٠ أميمة محمد حمدى وآخرون : المحتوى العلمى لدليل المدربات فى مجال تمريض رعاية الأم والطفل وتنظيم الأسرة وإدارة خدمات التمريض - كلية التمريض جامعة الإسكندرية، وزارة الصحة، جامعة كارولينا الشمالية .
٧- أ٠ أمين رويحة : الحب والزواج - دار القلم ببيروت .
٨- د٠ أميمة حمدى، د٠ جويس ليونز : محاضرات الإدارة. البرامج التدريبية لمشروع تحسين خدمات تنظيم الأسرة - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية ١٩٩٤ .
٩- الجمعية المصرية لتنظيم الأسرة والمركز الديموجرافى بالقاهرة : إستقصاء مدى إلمام الشباب فى مصر بالصحة الإنجابية - ديسمبر ١٩٩٥ .
١٠- الجمعية المصرية لتنظيم الأسرة، ومعهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية : أضواء على الثقافة والإستشارات الأسرية - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية ١٩٩٤ .
١١- الجمعية المصرية لتنظيم الأسرة، معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية : دليل إعداد المدربين - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
١٢- الجمعية المصرية لتنظيم الأسرة، معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية : دليل المشروعات التنموية ذات الأهداف السكانية - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
١٣- الجمعية المصرية لتنظيم الأسرة، معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية : تقرير المؤتمر الثانى للسياسات - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية١٩٩٦ .

١٤- الجمعية المصرية لتنظيم الأسرة، معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية : دليل المرأة فى قيادة وإدارة برامج تنظيم الأسرة - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة/ مشروع المرأة فى القيادة والإدارة .
١٥- الجمعية المصرية لتنظيم الأسرة، معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية : دليل التوعية والتثقيف لمرشدات تنمية الأسرة - مشروع تنمية الأسرة / معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة .
١٦- الجمعية المصرية لرعاية الخصوبة : دليل تقديم المشورة لإستعمال وسائل تنظيم الأسرة - الجمعية المصرية لرعاية الخصوبة ١٩٨٥ .
١٧- اللجنة القومية للمنظمات غير الحكومية : الطريق بين القاهرة وبكين .
١٨- المؤتمر السنوى العربى الأول : المديرة العربية والتنمية المتواصلة - كلية الإدارة والتكنولوجيا / الأكاديمية العربية للنقل البحرى بالإسكندرية .
١٩- المنظمة العربية الكشفية : اللعبة المميتة - منشور ١٩٩٦ .
٢٠- برنت روبين (ترجمة محمد إسماعيل الخطيب) : الإتصال والسلوك الإنسانى - الإدارة العامة للبحوث، معهد الإدارة العامة بالرياض، المملكة العربية السعودية ١٩٩١ .
٢١- تقرير مقدم من الجمعيات الأهلية المصرية للمنتدى العالمى للمرأة : تطور أوضاع المرأة المصرية من نيروبى لبكين - تقرير ١٩٩٥ .
٢٢- جمعية تنظيم الأسرة بالقاهرة : حقائق علمية حول ختان الإناث - مارس ١٩٨٣ .
٢٣- جمعية رجال الأعمال بالإسكندرية والصندوق الإجتماعى للتنمية : نبذة مختصرة عن الصندوق الإجتماعى للتنمية لتشجيع الشباب .
٢٤- رونالد كلافمان : دليل تنظيم الأسرة للممرضات والقابلات - الإتحاد الدولى لتنظيم الأسرة / المكتب الإقليمى للعالم العربى .
٢٥- د. زينب رضوان : الإسلام وقضايا المرأة - دار القراءة للجميع للنشر والتوزيع / دبى١٩٩٣ .
٢٦- د. سامية محمد فهمى : المرأة فى التنمية - دار المعارف الجامعية ١٩٩٢ .
٢٧- د. سهام عبدالسلام : التشويه الجنسى للإناث أوهام وحقائق - مجموعة العمل المعنية بمناهضة ختان الإناث ، مركز القاهرة لدراسات حقوق الإنسان .
٢٨- أ.د سناء الخولى : الزواج والعلاقات الأسرية - دار المعرفة الجامعية القاهرة ١٩٨٥ .
٢٩- د. صالحة عوض : إحتياجات النوع - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية.

٣٠- د٠ صالحة عوض : التنشئة الإجتماعية للطفلة الأنثى فى مصر بين الواقع وما ينبغى أن يكون - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
٣١- د٠ عادل أبوزهرة : محاضرات عن البيئة والإنسان - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
٣٢- أ٠د عبدالرحمن النجار : موقف الإسلام من ختان الإناث (بحث) - جمعية تنظيم الأسرة بالقاهرة ١٢ يوليو ١٩٨٥ .
٣٣- أ٠د عزالدين عثمان : مكونات خدمات الصحة الإنجابية (محاضرة) - جمعية تنظيم الأسرة بالقاهرة .
٣٤- أ٠د فاطمة الزناتى : نتائج المسح الديموجرافى الصحى ١٩٩٥ (ندوة يوم المرأة، مارس ١٩٩٧) - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
٣٥- أ٠ فريد طبوزادة (ترجمة سحر جمال) : ماذا نفعل لحماية البيئة - جمعية أصدقاء البيئة.
٣٦- أ٠ فؤاد بسيونى : الحقيقة والخيال فى ظاهرة إنتشار وإدمان المخدرات - دار المعرفة الجامعية الإسكندرية ١٩٧٩ .
٣٧- أ٠ قاسم السعيد محمد أبوستيت : الثقافة الأسرية فى الإسلام (محاضرة) - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
٣٨- د٠ كمال درويش، د٠ سهير المهندس، د٠ محمد الحمامى : التخطيط والإدارة الرياضية - الهيئة المصرية للكتاب ١٩٩٠ .
٣٩- د٠ كمال درويش ، د٠ محمد الحمامى : الترويح - الهيئة المصرية للكتاب ١٩٩٠.
٤٠- لجنة من علماء الأزهر الشريف : المنهج الإسلامى فى رعاية الطفولة - القاهرة ١٩٨٥.
٤١- لجنة حقوق الإنسان بالأمم المتحدة : إتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة .
٤٢- د٠ محمد رفعت : العقم والأمراض التناسلية - مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ١٩٨٩.
٤٣- مجلة الكويت : "بعد ما أطاحو بسلطان النوم" - عدد يونيو ١٩٩٧ .
٤٤- د٠ محمد عبدالمنعم نور : المجتمع الإنسانى - مكتبة القاهرة الحديثة ١٩٧٠ .
٤٥- د٠ محمد على الباز : التدخين وأثره على الصحة - مجلة صحتك اليوم لدار السعودية للنشر يونيو ١٩٧٩ .
٤٦- د٠ محمد عرفة : الإتصال الشخصى (محاضرة) - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
٤٧- د٠ محمود حسن : الأسرة ومشكلاتها - دار المعرفة الجامعية .

٤٨- ميشيل دريس، ترجمة سيد عبدالمحسن : كيف نبحث عن عمل - سلسلة دراسات سيكولوجية العدد ٢٨ طبعة أولى ١٩٥٨ .
٤٩- د. منصور أحمد منصور : قراءات فى تنمية الموارد البشرية - وكالة المطبوعات الكويت ١٩٧٦ .
٥٠- منظمة الصحة العالمية : دور الدين والأخلاقيات فى الوقاية من الإيدز ومكافحته - سلسلة التثقيف الصحى / المكتب الإقليمى لشرق البحر المتوسط .
٥١- مجموعة من الأساتذة بكلية التمريض جامعة الإسكندرية : وحدة التعليم الذاتى عن الأمراض التناسلية ووسائل تنظيم الأسرة وختان الإناث - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
٥٢- د. موريس أسعد : ختان الإناث من منظار مسيحى - جمعية تنظيم الأسرة بالقاهرة .
٥٣- د. نادية رضوان : الشباب المصرى المعاصر - الهيئة المصرية العامة للكتاب، الطبعة الثانية ١٩٩٠ .
٥٤- نادية رمسيس فرح : الفتاة المصرية (المشاكل والتحديات) - مذكرة مقدمة لمركز التنمية والنشاطات السكانية .
٥٥- مهندس نبيل أحمد الشامى : التنمية الإقتصادية من خلال المشروعات الصغيرة - جمعية رجال الأعمال بالإسكندرية .
٥٦-هارى شو، ترجمة وفيق مازن : ثلاثون طريقة لتحسين قدراتك - دار المعارف، الطبعة الثانية، ١٩٩٦ .
٥٧- هـ.هـ ريمرز، س.ج هاكيت : "دعنا نفهم الشباب" - مجموعة الطريق لحياة أفضل / سلسلة دراسات سيكولوجية / الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة ١٩٨٧ .
٥٨- د. وليد الخطيب، د. بث باكنر : ما هو التفاوض / التخطيط محاضرات فى مجال الإدارة المتقدمة - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
٥٩- يوسف سعد : كيف تختار شريك حياتك - المركز العربى الحديث .

REFERENCES

1. AMREF, National Aids Control Programme. and AIDS TECH : STD / AIDS Peer Education Training Manual, 1992.

2. Bolton, R. : People Skills. Simon and Schuster, New York, 1979.

3. Bransford, D.J and Stein, S.B : The Ideal Problem Solver, Second Edition, W.H. Freeman and Company, New York, 1993.

4. Claus, E. K, Bailey, T.J and Hans, S. : Living With Stress and Promoting Well-Being, A Handbook for Nurses.

5. Gordon, G. and Klouda, T. : Talking AIDS : A Guide for Community Work, International Planned Parenthood Federation, 1988.

6. Jackson, T. : The Perfect Job Search. Doubleday, New York, 1992.

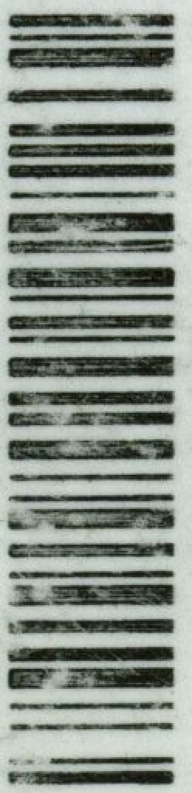
7. Kiester, E. : New Family Medical Guide, Better Homes and Gardens. Meredith Co., Des Moines, Iowa, 1982.

8. Life Planning Education Advocates for Youth : A Youth Development Program, Washington, D.C., U.S.A., 1995.

9. Smith, T. : The New Macmillan Guide to Family Health, Macmillan, London, 1987.

10. Stone, C. : Recreating Yourself. Hay House Inc., Santa Monica, Ca, 1990.

11. World Health Organization : AIDS Prevention : Guidelines for MCH / FP. Programme Managers. May 1990.





صندوق الأمم المتحدة للسكان بالقاهرة. مشروع تنمية المهارات القيادية للشباب رقم EGY/95/PO3